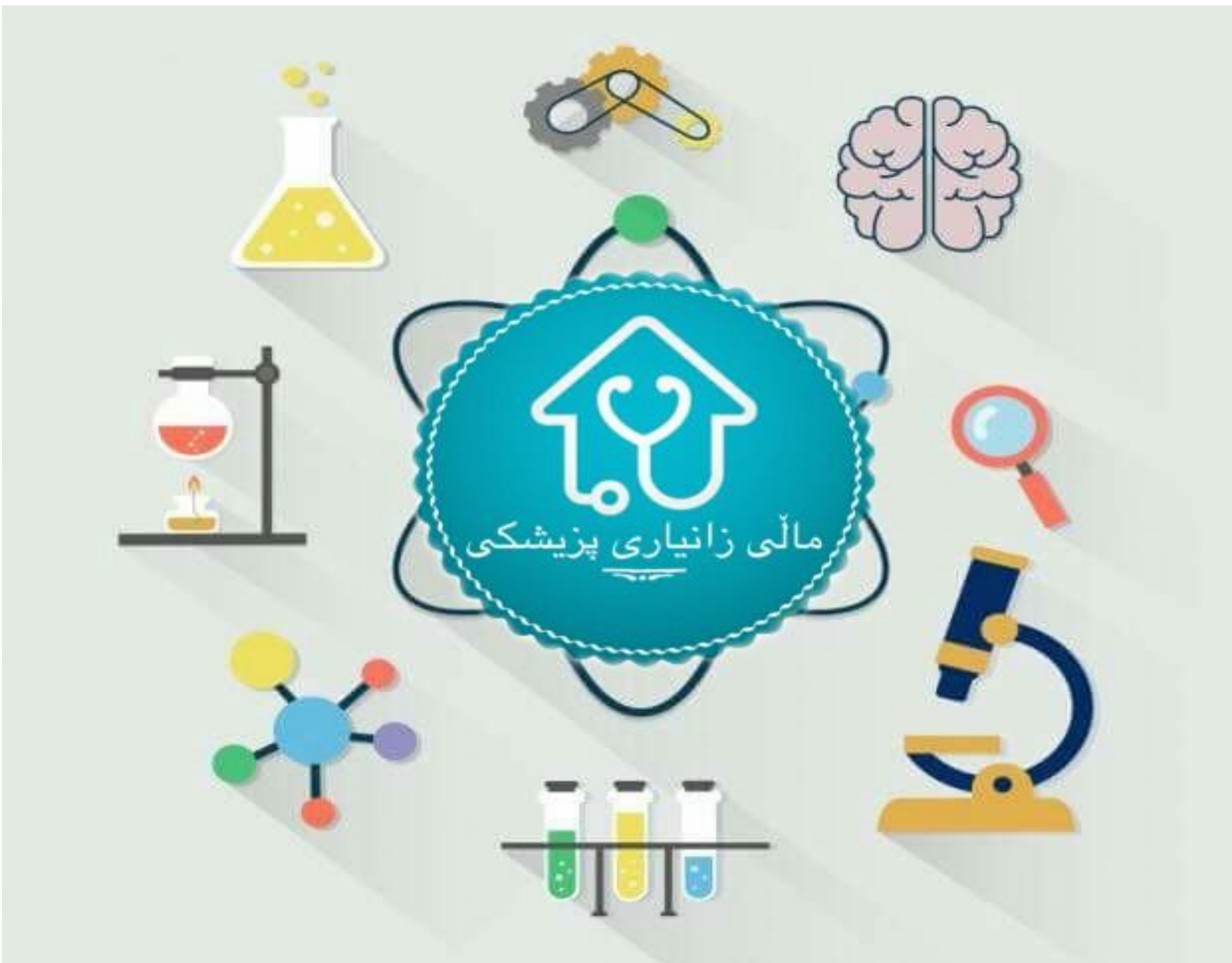
ماڵی زانیاری پزیشکی

Medical information Home



ئامادەکردنی:

(ئەرکان علی - یوسف محمد - ڕێبوار ڕەحیم)

٢٠١٧/١٢/٢٣

:: بەرزی پەستانی خوێن Hypertension ::



بەرزی پەستانی خوێ حاڵەتێکی مەترسیدارە، زۆرجار ناودەبرێ بە کوژەری بێدەنگ، چوونکە زۆر کەس پەستانی خوێنیان لەگەڵدایە بەڵام نایزانن، یان هەندێ کەس لە سەرەتادا هەستی پێ ناکەن، تا لەکۆتایدا دەبێتە نەخۆشیەکی مەترسیدار.

ئەگەر سەرەتا لە ڕووی زانستییەوە پێناسەیەک بۆ پەستانی خوێن بکەین بە گشتی ئەوا پەستانی خوێن (Blood Pressure) بریتییە لە پەستان و هێزی خوێن لەسەر دیواری خوێنبەرەکان.

بەرزی و گەورەیی ئەم پەستانەش پشت دەبەستێت بە کۆمەڵێک هۆکار و فاکتەر لەوانە بەرگری لوولە خوێنەکان (Peripheral Resistance) یان بڕی ئەو خوێنەی کە پاڵدەنرێت لەلایەن سکۆڵەوە لە یەک دەقیقەدا (Cardiac Out put) ...، پەستانی خوێن بە ئامێرێک پێوانە دەکرێت ناودەبرێت بە Sphygmomanometer، وە ڕێژەی ئاسایی پەستانی خوێن بریتییە لە ٨٠/١٢٠ mmHg ، وە یەکەی پێوانی پەستانی خوێن بریتییە لە (mmHg)، ڕێبەرانی پزیشکی ئاماژە بەوە دەکەن کاتێک ڕێژەی پەستانی خوێن بگاتە ٩٠/١٤٠ mmHg ئەوا دادەنرێت بە بەرزی پەستانی خوێن Hypertension ، بۆ زیاتر ڕونکردنەوەی ئەو دوو ژمارەی کە لە پێوانی پەستانی خوێندا هەیە بۆ نمونە ٩٠/١٤٠ mmHg، ژمارە (١٤٠) ئاماژەیە بۆ ئەو پەستانەی کە درووست

دەبێت کاتێک دڵ پاڵ دەنێت بە خوێنەوە بۆ لەش، کە لە زانستی پزیشکیدا ناودەبرێت بە (Systolic Pressure) ، بەڵام ژمارەی دووەمیان (٩٠) ئاماژەیە بۆ ئەو پەستانەی کە درووست دەبێت کاتێک دڵ خاودەبێتەوە و ریلاکس دەبێت واتە دووبارە پڕ دەبێتەوە لە خوێن کە لە زانستی پزیشکیدا بەمەیان دەڵێین(Diastolic Pressure) .

هۆکاری بەرزی پەستانی خوێن چییە؟

ڕێژەی پەستانی خوێن دەگۆڕێت بەپێی کاتە جیاوازەکانی ڕۆژ ، لە شەواندا نزمترە لە کاتی خەوتن ئیسراحەت بەراورد بە ڕۆژ لە کاتی چالاکی و جوڵەدا.
بۆیە هەندێ کات لە کاتی جوڵە و چالاکی یان وەرزشێکی زۆردا ئاساییانە پەستانی خوێن بۆ ماوەیەکی کاتی بەرز دەبێتەوە ، یان لەکاتی سترێس و پەستانی دەروونیدا ، ئەمانە بەشێوەیەکی کورتخایەن ڕێژەی پەستانی خوێن بەرز دەکەنەوە لە کەسێکی ئاساییدا.کە دەڵێین کەسێکی ئاسایی مەبەستمان لێی ئەوەیە ئەگەر کەسێکی دیکە بێت کە نەخۆشی دڵ یان هەر نەخۆشییەکی دیکەی درێژخایەنی لەگەڵدابێت ئەوا کاریگەری توندترو زیاتر دەبێت.
لەبەر ئەو هۆکارانەی باسمان کرد تشخیص کردن و لێکۆڵینەوە لە پەستانی خوێن پێویستی بەوەیە کە چەند خوێندنەوەیەکی بۆ بکەیت و بە ووردی چاودێری ڕێژەکەی بکەیت بۆ پەستانی خوێنی ئەو کەسە بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو ئەنجامەی کە بڕیار بدەی کەسەکە پەستانی خوێنی بەرزە یان نا ، چونکە وەک ووتمان هەندێ کات لەو حاڵەتانەی کە باسمان کرد ئاساییانە پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە کە ئەمەش حاڵەتێکی ئاساییە .
هەرچۆنێک بێت هەرکاتێک پەستانی خوێن گەیشتە ١٨٠/١١٠ mmHgئەوا پێویستی بە چاودێری و چارەسەری پزیشکیانە دەبێت.

قۆناغەکانی پەستانی خوێن..

*پەستانی خوێن لە ٩٠/٦٠ mmHg کەمتر بوو ئەوا کەسەکە زەختی دابەزیوە.(Hypotension)

*پەستانی خوێن لە 90/60و زیاتر هەتا ١٢٠/٨٠ ، ئەوا ئاساییە (Normal).

*پەستانی خوێن لە ١٢٠/٨٠ زیاتر بوو هەتا ١٤٠/٩٠ ئەوا قۆناغی پێش بەرزبوونەوەی زەختە .(Prehypertension) واتە ئەم قۆناغە تەنها بە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش و خواردن چارەسەر دەبێت.

*پەستانی خوێن لە ١٤٠/٩٠ زیاتر بوو هەتا ١٦٠/١٠٠ ئەوا قۆناغی یەکەمی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە (Stage1 of Hypertension).

*پەستانی خوێن لە ١٦٠/١٠٠ وە بەرزتر ، ئەمە قۆناغی دووەمی بەرزی پەستانی خوێنە.(Stage2 of Hypertension)

ئەو حاڵەت و هۆکارانە چین کە مەترسی زیاتر درووست دەکات بۆ توشبون بە بەرزی پەستانی خوێن؟

تەمەن :بەرزی پەستانی خوێن زیاتر ڕودەدات بۆ ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرو ٥٠ ـ ٦٠ ساڵیەوەیە ، بە زیادبونی تەمەن ئەگەری بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات چونکە خوێنبەرەکانیان ڕەقتر و تەسکتر دەبێت بەهۆی نیشتن و درووستبونی چینی چەوری,..Plaque
ڕەگەز: هەتا تەمەنی ٥٠ ـ ٦٠ ساڵی پیاوان زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بە بەرزی پەستانی خوێن بەراورد بە ئافرەتان ، بەڵام لە دوای ئەوەی کە سوڕی مانگانە دەوەستێت لە ئافرەتاندا کە ناسراوە بە تەمەنی بێئومێدی ئەو کاتە ئافرەتان مەترسیان زیاترە کە پەستانی خوێنیان بەرزتربێت بە راورد بە پیاوان.

کێش زۆری یان (قەڵەوی:(ئەو کەسانەی کێشیان زۆرترە لە ڕێژەیی ئاسایی خۆی ئەوا مەترسی زیاتریان لەسەرە بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

بوونی نەخۆشی و نا تەواوی تەندرووستی :ئەو کەسانەی کە حاڵەتی دیکە و نەخۆشی دیکەیان لەگەڵدایە ئەوا مەترسیان زیاترە بۆ توشبون و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ، بۆ نمونە نەخۆشیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن ، یان نەخۆشی درێژخایەنی گوورچیلەکان ، یان بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ ،،،، ئەو کەسانەی کە ئەم حاڵەتانەیان لەگەڵدایە ،زیاتر معرضن یان مەترسی زیاتریان لەسەرە بۆ توشبون بە بەرزە پەستانی خوێن.

نەتەوە و ڕەگەز: ئاساییانە بەرزی پەستانی خوێن لای هەندێ ڕەگەز و نەتەوە باوترە و مەترسی تووشبونیان زیاترە.

هەروەها هەندێ حاڵەتی دیکەش ، لەوانە :...

-خوراک و خواردەمەنی سوێر ، واتە زۆری خوێ لە پێکهاتەی خواردن ، هەروەها خۆراکی چەوری تێر.

-کەمی پۆتاسیۆم لە خۆراکەوە.

-بەکارهێنانی ئەلکهول یان جگەرە کێشان.

-تەمبەڵی یان کەم جوڵان ، وە هەندێ حاڵەتی دیکەی پزیشکی یان دەرمان...

جۆرەکانی بەرزی پەستانی خوێن..

بەرزی پەستانی خوێن بە گشتی دەتوانین بڵێین دوو جۆرە یان بە دوو شێوازە ، ئەوانیش سەرەتای و دووەمی (Primary and Secondary)..

مەبەستمان لەم دوو جۆرە ئەوەیە ، کاتێک بەرزی پەستانی خوێن ڕوودات بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی دیکە و نەخۆشی دیکە یان ناتەواویەکی تەندرووستی دیکە هۆکار بێت بۆ تووشبون بە بەرزی پەستانی خوێن ، ئەوا لەم کاتەدا بەم جۆرەی بەرزی پەستانی خوێن

دەڵێین سەرەتایی یان بنچینەیی. (Primary Hypertension)
بەڵام ئەگەر بەرزی پەستانی خوێن ڕوویدا لە ئەنجامی حاڵەتێکی دیکە و ناتەواویەکی دیکەی تەندرووستی ئەوا بەم جۆرەی بەرزی پەستانی خوێن دەڵێین دووەمی.(Secondary hypertension)
ئەگەر بە شێوەیەکی ووردتر باسی بکەین ..
بەرزی پەستانی خوێنی سەرەتایی : (Primary hypertension)
ڕوودەدات و دروست دەبێت لە ئەنجامی چەند هۆکار و فاکتەرێک ، لەوانە ...(بڕی قەبارەی پلازمای خوێن کە ڕاستەوانە لەگەڵی دەگۆڕێت ، هەروەها چالاکی و ئەکتیڤی ئەو هۆرمۆنانەی کە فرمانیان ڕێکخستنی قەبارەی خوێن و پەستانی خوێنە ، هەروەکا ئەم جۆرەیان هەندێ جار ڕوودەدات بەهۆی هۆکار و فاکتەری ژینگەیی وەک پەستانی دەروونی و سترێس یان کەمی وەرزشکردن و ناچالاکی.
بەرزی پەستانی خوێنی دووەمی : (Secondary hypertension) ئەم جۆرەیان هۆکارێکی دیاریکراوی هەیە ، کە ڕوودەدات لە ئەنجامی هۆکارێک لەم هۆکارانەی خوارەوە..:
-نەخۆشی شەکرە ، بەهۆی درووست بوونی کێشە لە هەردوو گورچیلەکان و زیان بەرکەوتن بە دەمارە خانەکان.
-نەخۆشی گوورچیلە.
-حاڵەتی Cushing syndrome کە لەوانەیە ڕووبدات بەهۆی دەرمانەکانی..Corticosteroid
-نەخۆشی غوددە،(زیاد ئەکتیڤی ڕژێنی سایرۆید.(
-دووگیانی.
-زیادبوونی کێش (قەڵەوی.(
-نەخۆشی درێژخایەنی گوورچیلە (CKD) ، کە هۆکارێکی باوە بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ، چونکە کاتێک گوورچیلە توانای پاڵاوتنی کەم بێتەوە بۆ فلود وشلەی لەش ، ئەوا زیادبوونی ڕێژەی فلود دەبێتە هۆی بەرزی پەستانی خوێن.
-هەروەها هۆکارێکی دیکەی باو بریتییە لە زۆر بەکارهێنانی ئەلکهول.

ئایا هەست بە نیشانەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەکرێت؟

ئەو کەسانەی بەرزی پەستانی خوێنی لەگەڵدایە لەوانەیە تێبینی دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەک نەکەن ، لەبەر ئەم هۆکارەیە کە زۆرجار ناسراوە بە کوژەری بێدەنگ .(Silent Killer) بۆیە لەوانەیە ببێتە هۆی زیان گەیاندن و تێکشکاندنی سیستمی دڵ و ئۆرگانە ناوەکییە گرنگەکان وەک گورچیلەکان.

بەرزی پەستانی خوێن بۆماوەیەکی درێژ توانای درووستکردنی کێشە و مەترسی تەندروستی هەیە بەهۆی ڕەقبونی خوێنبەرەکان و تەسکبونەوەیان ئەمەش زۆرجار بەهۆی دروستبوونی چینی چەوری و نیشتنی لەناو خوێنبەرەکان ،ئەمەش بەرزی پەستانێکی خوێنی مەترسیدار درووستدەکات چونکە پاڵنانی خوێن قورستر دەبێت بۆ ناردنی خوێن بۆ بەشەکانی لەش .

ئەو پەستانی خوێنەی پەیوەست بێت بە ڕەقبونی خوێنبەرەکان و ئەو حاڵەتانەی کە لەسەرەوە باسمان کرد ئەگەری ڕوودانی ئەم حاڵەتانەی خوارەوەی هەیە...

-عجزی دڵ و جەڵدەی دڵ.

-هەڵئاوساوی نا ئاسایی لە دیواری خوێنبەرەکان کە هەندێک جار دەبێتە هۆی تەقینی خوێنبەرەکە و لە ئەنجامدا خوێنبەربوونێکی زۆر تووند و قورس ڕوودەدات کە هەندێ جار دەبێتە هۆی مردن.

-عجزی گورچیلەکان.

-جەڵدەی مێشک.

-بەرزبوونەوەی پەستانی چاو ، کە هەندێ جار دەبێتە هۆی کوێربوون.

چاودێری کردن و فەحسکردنی ڕێژەی پەستانی خوێن بە شێوازێکی ڕێک ، ڕێگر دەبێت لە ڕوودانی حاڵەت و مەترسی توووند..

لەگەڵ هەموو ئەوانەی کە باسمان کردن کاتێک بەرزی پاستانی خوێن ڕوویدات ئەوا چەند نیشانەیەک تێبینی دەکرێت بە تایبەت لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی دووەمی توونددا ، لەوانە : (سەر ئێشە و گێژی و خوێنبەربونی لووت...

تشخیص کردن و دەستنیشانکردنی بەرزی پەستانی خوێن چۆن دەبێت ؟...Diagnosis

پێوانە کردنی پەستانی خوێن لە ڕێگەی ئامێرێکەوەیە کە پێی دەڵێین Sphygmomanometerلە ڕێگەی بەکارهێنانی cuff ، وە دەبێت چەند جارێک پێوانەکە دووبارە بکرێتەوە لە بەشە جیاوازەکانی ڕۆژدا بۆ ئەوەی دڵنیابین لە بەرزی پەستانی خوێن ، وە هەندێ پشکنین و فەحسی دیکە یارمەتیدەرن لە دیاریکردنی هۆکاری بەرزی پەستانی خوێن ، لەوانە..

-فەحسی میزUrine test
-فەحسی خوێنBlood test
-هێڵکاری کارەبایی دڵECG
-وە هەندێ پشکنینی دیکە گورچیلە..

چارەسەر و خۆپارێزی چییە بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن؟

هەڵبژاردن و ڕەچاوکردنی شێوازی ژیانی ڕۆژانەی تەندرووست یارمەتیدەرە لە چارەسەرکردن و خۆ پارێزی لە بەرزی پەستانی خوێن هەروەها دەتوانێت سوودێکی بەرفراوانی هەبێت بۆ تەندرووستی دڵ و کۆی گشتی لەش..وەک ڕەچاوکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە□...

✏بڕ و ناوەندێکی دیاریکراو لە بەکارهێنانی خوێ«Salt»
ڕێژەی خوێی بەکارهاتوو لە زۆربەی شوێنەکان بەپێی ئەو ناوەندەی کە لە تێکڕا وەرگیراوە بریتییە لە ٩ ـ ١٢ گرام لە ڕۆژێکدا، لەسە ئەم مەبەستە ڕێکخراوی WHO ڕێنمایی دەدات و بە باشی دەزانێت کە تێکڕای بەکارهاتووی خوێ لە ڕۆژێکدا کەمبکرێتەوە بۆ خوار ٥ گرام لە

ڕۆژێکدا بۆئەوەی مەترسی ڕوودانی بەرزی پەستانی خوێن کەمبێتەوە ، ڕەچاوکردنی ئەم خاڵە بۆ هەموو کەس سوودی هەیە کە بەرزی پەستانی خوێنی هەبێت یان نەیبێت ، بەڵام کەسێک کە لەگەڵی بێت ئەوا سوودەکەی زیاترە بۆی.

زۆر بەکارهێنانی سەوزە و میوە و کەمکردنەوەی خۆراکی چەوری زیان بەخش یان چەوری تێر:
ڕێکخراوە پزیشکییە جیهانیەکان ئامۆژگاری و ڕێنمایی ئەو کەسانە دەکەن کە بەرزی پەستانی خوێنیان هەیە بۆ کەم بەکارهێنانی خواردەمەنی چەوری تێر..لە جێگرەوەی ئەم خواردەمەنیانە بەکاربهێنن..
-دانەوێڵە بە گشتی و خۆراکی ماددەی ڕیشاڵی بەرز
-سەوزە و میوەی هەمەجۆر و پاقلەمەنیەکان
-بادەم و گوێز ، واتە ئەوانەی دەوڵەمەندن بە چەوری سوود بەخش ، وەک دەزانن کۆلیسترۆل بەشێوەیەکی سەرەکی دوو جۆرە ، سوەد بەخش HDL، وە زیان بەخش. LDL
جۆری سوودبەخش High Density Lipoprotien یان (HDL) فرمانەکەی هەڵگرتن و گێڕانەوەی کۆلیسترۆلە لە بەشەکانی دیکەی لەشەوە بۆ جگەر ، وە لە جگەریشەوە دەکرێنە دەرەوەی لەش..لەبەر ئەم هۆیە ناسراوە بە سوود بەخش.
هەروەها زەیتی زەیتوون هەر باشە بەڵام ئەوانە نا کە هەر بەناو زەیتی زەیتوونن واتە عادی نەبێت.
-ماسی ئەگەر بتوانیت هەفتەی دووجار بخورێت ، چونکە دەوڵەمەندە بە Omega 3.

چارەسەری بەرزی پەستانی خوێن لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەرمان "" Drug Treatments:

ئاساییانە ڕەچاوکردنی پارێزی و شێوازی ژیانی ڕۆژانە وەک هێڵێکی یەکەمی ستاندەرە بۆ چارەسەری بەرزی پەستانی خوێن ، بەڵام ئەو کەسانەی کە پەستانی خوێنیان بەرزتر بێت لە ٩٠/١٤٠ mmHg ئەوا زۆرجار پێویستییان بە بەکارهێنانی دەرمان دەبێت بۆ کۆنترۆڵکردنی بەرزی پەستانی خوێن...

ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن بەکاردێت لە چەند گرووپێکی جیاواز پێکدێت ، ئەمانەی خوارەوە چەند نموونەیەکن لە ناوی گرووپ و دەرمانەکانیان کە باوون لە بەکارهێناندا...

ئەم دەرمانانە لە گرووپی..Angiotension II Antagonists

- Candesartan (Atacand)
- Irbesartan (Avapro)
- Olmesartan (Benicar)
- Losartan (Cozaar)
- Valsartan (Diovan)

....

ئەم دەرمانانە لە گرووپی
Calcium Channel Blockers

- Diltiazem (Cardizem)
- Nifedipine (Procardia)
- Verapamil (Verelan)
- Amlodipine (Norvasc)
- Clevidipine (Cleviprex)

....

ئەم دەرمانانە لە گرووپی
Beta Blockers

- Propranolol (Inderal)
- Atenolol (Tenormin)
- Bisoprolol (Zebeta)
- Nadolol (Corgard)
- Carvedilol (Coreg)

....

ئەم دەرمانانە لە گرووپی
Diuretics (sometimes called “water pills”)

- Furosemide (Lasix)
- Hydrochlorothiazide (Tecturna)
- Chlorthalidone (Thalitone)
- Metolazone (Zaroxolyn)
- Torsemide (Demadex)

....

ئەم دەرمانانە لە گرووپی
Angiotension-Converting Enzyme (ACE) Inhibitors

- Aceon (Perindopril)
- Accupril (Quinapril)
- Altace (Ramipril)
- Capoten (Captopril)
- Lotensin (Benazepril)

ئەوانەی سەرەوە نموونەی دەرمانەکان بوون بۆ چارەسەرکردنی بەرزە

پەستانی خوێن بەپێی گرووپات ، بەڵام ئاگادار بن ئەم دەرمانانە و هەموو دەرمانێکی دیکە پێویستە لە ژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێت ، چونکە بەپێی حاڵەتی نەخۆشەکە دەگۆڕێت جۆری دەرمانەکە...

تێبینی/سەرەڕای دەرمان کەمکردنەوەی قەلەقی و نا ئارامی و پەستانی دەروونی ڕێگایەکە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن ، هەروەها بەکارهێنانی مادده ئەلکهولیەکان و جگەرەکێشان و خواردنی ناتەندرووست مەترسی زیاتر ئەکەن بۆ بەرزی پەستانی خوێن بۆیە هەتا بتوانین خۆمان بە دوور بگرین لێیان ، هەروەها پارێزی خۆراکی نا تەندرووست ، ئەمانە سەرجەمیان یارمەتیدەر دەبن لە کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێندا ...



تەندروستیەکی باش......

گەدە و تێکچونەکانی گەدە

گەدە Stomach

گەدە ئەندامێکی ماسوولکەییە دەکەوێتە لای چەپ لە بەشی سەرەوەی سک ، گەدە فرمانی سەرەکی و گرنگی هەیە لە کرداری هەرسدا ، کاتێک خۆراک وەردەگرێت لە سورێنچکەوە لەڕێگەی زمانەیەکی ماسوولکەیی لە بەشی خواروی سورێنچک کە ناودەبرێت بە (Lower Esophageal Sphincter). گەدە ترش و ئەنزایمەکان دەردەدات بۆ هەرسکردنی خۆراک، ناوپۆشە ماسوولکەییەکەی گەدە کە ناودەبرێت بە (Rugae line)بە شێوەیەکی ڕێکخراوەیی گرژ دەبن و دەبێتە هۆی تێکدانی خۆراکەکە ،کە ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ هەرسکردنی خۆراکە ماددەکە ، پاشان زمانەیەکی ماسولکەیی دیکە دەکرێتەوە کە ناودەبرێت بە (Pyloric Sphincter)بۆ ئەوەی خۆراکەکە بەرەوە ڕیخۆڵە باریکە بڕوات.



کێشەی هەرسکردنی خۆراکDyspepsia

ئەم حاڵەتە کێشەیەکی باوە لای زۆربەی کەس کە تێیدا کێشەیان هەیە لە هەرسکردنی ئەو خۆراکە ماددانەی کە دەیخوات ، ئەم حاڵەتە کۆمەڵێک نیشانەی هەیە هەندێک لەوانە□....

✏ئازاری سک و نا مورتاحی لە سکدا.

✏سک ئاوسان.

✏هەست کردن بە ناڕەحەتی و نا ئارامییەکی زۆر لە دوای نان خواردن.

✏دڵ تێکەڵهاتن.

✏کەمبونەوەو نەمانی ئارەزوی خواردن.

✏دڵە کزێ.

✏قڕقێنەدان ، وەک نیشانە و هۆکاریش دەردەکەوێ..

هۆکارە باوەکانی ڕودانی ئەم حاڵەتە بریتین لە□ :

✏زۆر قڕکێنەدانەوە و گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ ناو سورێنچک کە دەبێتە هۆی ڕودانی. Gastroesophageal reflux disease

✏هەندێ لەو نەخۆشی و تێکچونانەی کە دەبنە هۆی کارتێکردن و گۆڕان لە جوڵەی خۆراک لە ناو ڕیخۆڵەدا ، وەک حالەتی irritable bowel syndrome.

✏بوونی قەلەقی و نائارامی دەروونی، کە ئەم خاڵەیان بۆ کۆڵۆنیش کاریگەری درووست دەکات.

✏برینی گەدە Gastric ulcer یان ڕیخۆڵە باریکە Duodenal ulcer .

✏هەوکردن و التهابات و ئازاری زراو.

✏کاریگەری خراپی ئەلکهول و کافاین ، یان کاریگەری هەندێ دەرمان

وەک Asprin , Digoxin : ، یان هەندێ لە دەرمانەکانی دژە هەوکردن steroids.یانantibiotics

✏شێرپەنجەی گەدە.

(Gastritis) هەوکردن و التهاباتی گەدە

حاڵەتێکە تێیدا ناوپۆشی گەدە التهاب دەکات یان هەڵدەئاوسێت ، ناوپۆشی گەدە ئەو ڕژێنانەی تێدایە کە بەرهەمهێنەر و دروستکەری ترشی گەدە و ئەنزایمەکانی هەرسکردنە کە ناودەبرێت بە.Pepsin

ترشی گەدە خۆراکە ماددە تێکدەشکێنێت ، هەروەها Pepsin پرۆتین هەرس دەکات، چینێکی ئەستور لە ناوپۆشی گەدەدا وەک لینجە ماددەیەک ڕێگرە لەوەی کە ترشی گەدە ببێتە هۆی توانەوە و زیان گەیاندن بە شانەکانی گەدە ، وە ئەم چینە زوو زوو نوێدەبێتەوە.

بۆیە کاتێک ناوپۆشی گەدە توشی هەوکردن و التهابات بێت ئەوا بەرهەمهێنان و دروستکردنی ترشی گەدە و ئەنزایماکانی هەرس کەمدەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا لەکاتی التهابات و هەوکردنی گەدە بەرهەمهێنانی ئەو لینجە ماددەی کە وەک بەرگێکە بۆ پارێزگاری کەمدەبێتەوە لە ناوپۆشی گەدەدا.

✏هەوکردنی گەدە لەوانەیە کورت خایەن بێت یان درێژخایەن بێت...

ئەگەر کورتخایەن بێت ئاساییانە لە ناکاو دەست پێدەکات و ڕوودەدات وە بۆ ماوەیەکی کورتیش دەمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر درێژخایەن بێت ئەوا بۆماوەیەکی زۆرتر بەردەوام دەبێت ، بۆیە ئەگەر هەوکردنی درێژخایەنی گەدە چارەسەر نەکرێت ئەوا لەوانەیە بەردەوام بێت بۆ چەندان ساڵ یان بە درێژایی تەمەن.

هەوکردنی گەدە لەوانەیە ببێتە هۆی برینداربوون و ڕوشێنەر بێت بۆ گەدە ، یان قرحەی معدە ، وە لەوانەشە نەبێتە هۆی برینداربوون و قرحەی معدە بەڵکو هەر التهابات و هەوکردن ڕووبدات.

هۆکارەکانی هەوکردنی گەدە چین؟ ..

هۆکارە سەرەکییەکان بریتیین لەمانەی خوارەوە:

✏بەکتریای Helicobacter pylori یان H-pylori ، کە جۆرێکی بەکتریایە زۆرجار لە ڕێگەی خۆراک و ئاوی پیسبووەوە دەچێتە لەشمان ، وە هۆکاری سەرەکیشە بۆ ڕودانی برینی گەدە (قرحەی معدە).لە ڕابردوودا پۆستی تایبەتمان هەبوە لەسەر ئەم بەکتریایە.

✏هۆکارێکی دیکە بریتییە لە زیان بەرکەوتن و تێکشکانی ڕوپۆشی گەدە ، ئەمەش بەهۆی چەند حاڵەتێکەوە ڕودەدات ئەوانیش..

□بەکارهێنانی گرووپی دەرمانی-Non steroidal anti inflammatory drugs (NSAIDs(

بە تایبەت دەرمانە باوەکانی وەک Aspirin و. ibuprofen

□بەکارهێنانی ئەلکهول و کۆکایین.

□بەرکەوتن بە تیشکدان ،یان لە کاتی چارەسەرکردن بە تیشکدان.

□گەڕانەوەی شلەی زەرداو لە ڕیخۆڵە باریکەوە بۆ گەدە ، ئەم حاڵەتەش زۆرجار لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە بەشێکی گەدەیان لابراوە.

□بەهۆی برینداربون و زیان بەرکەوتن بەهۆی ڕوداوەوە یان سوتاوی زۆر قورس یان نەشتەرگەری گەورە کە ئەم جۆرەیان ناودەبرێت بە Stress gastritis.

□ هۆکارێکی دیکە بەهۆی ئەوەی کە سیستمی بەرگری لەش هێرش دەباتە سەر خانەکانی ناوپۆشی گەدە و پەلاماری دەدات ، لەکاتێکدا سیستمی بەرگری ئاساییانە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی بەکترتاو ماددەی زیانبەخشە بەڵام هەندێ کات بە هەڵە پەلاماری خانەکانی لەش دەدات.

نیشانە و دەرکەوتەکانی هەوکردنی گەدە چین ؟

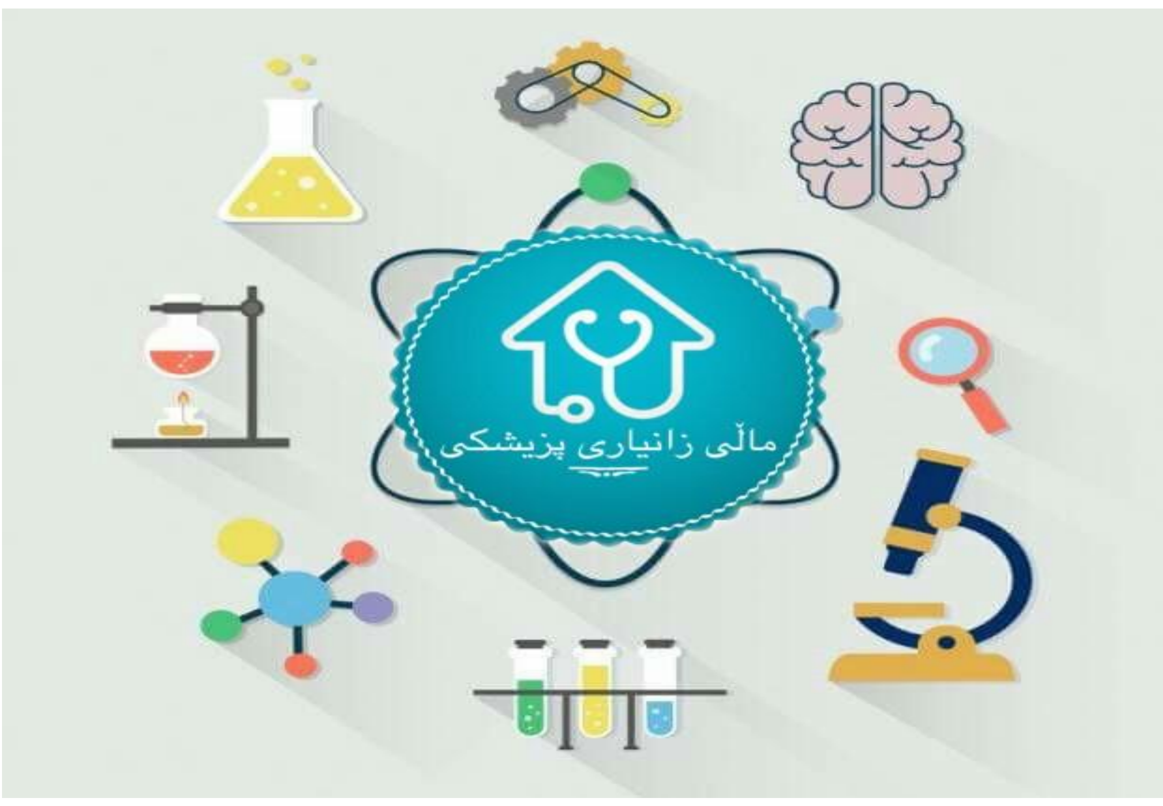
هەندێ کەس کە نەخۆشی هەوکردنی گەدەیان هەیە هەست بە ئازارو ناڕەحەتی دەکەن لە بەشی سەرەوەی سکیان ، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە ڕووبدات لەگەڵ هەوکردنی گەدەدا هیچ نیشانەیەک بە ڕونی دەرنەکەوێ

ئەگەر هەوکردنێکی کەم بێت ، بۆیە پەیوەندی نێوان نیشانە و هەوکردنەکە زۆر ڕوون نییە..
بەڵام ئەگەر نیشانەکان ڕوویاندا ئەوا ئەم نیشانانەی خوارەوە نیشانە سەرەکیەکانن..
-ئازار و ناڕەحەتی لە بەشی سەرەوەی سک.
-دڵ تێکەڵهاتن و هێڵنجدان.
-ڕشانەوە.
-هەناسە کورتی.
-سەر گێژی و وڕی لاوازی.
-ڕشانەوە خوێنی پێوە بێت.
-پیسایی ڕەش دەبێت ،یان خوێنی پێوەیە.
-ڕەنگ زەردباو دەبێت.

ئــايــا التـهابـات و هـەوکـردنـی گـەدە دەبێتـە هۆی کـەمـخـوێنـی ..؟
✏ئەو کەسانەی کە هەوکردنی گەدەیان هەیە ئەوا کاردەکاتە سەر کەمی بەرهەمهێنانی فاکتەرە سەرەکیەکانی دروستبونی خانەکانی خوێن Intrinsic factor کە سەرەکیترینیان کەمبونی ڤیتامین B12 کە ئەمەش هۆکارێکی سەرەکییە بۆ کەمخوێنی ، کە لە ناو گەدەدا دروست دەبن و دەمژرێن ، ڤیتامین B12 بەشێکی گرنگە و پێویستە بۆ درووستبونی خڕۆکە سوورەکان ، بۆیە کاتێک ڤیتامین B12 کەم بێت ئەوا ژمارەی خڕۆکە سورە بەرهەمهاتووەکان کەمدەبێت و ئەگەری ڕوودانی کەمخوێنی زیاتر دەبێت ، ئەم جۆرە کەمخوێنیەی کە بەهۆی کەمی لە ڤیتامین B12 ڕوودەدات ناودەبرێت بە Pernicious anemia .

✏هەروەها ، برینداربوون یان ڕوشانی ناوپۆشی گەدە ،هەندێ جار دەبێتە هۆی خوێنبەربوون ، بەمەش کاتێک خوێنبەربوون ڕوویدا ژمارەی خڕۆکە سوورەکان کەمدەکات لە ڕێژەیی ئاسایی خۆی ، خڕۆکە

سوورەکان ئۆکسجین دەگوازنەوە بۆ بەشەکانی لەش لە ڕێگەی
هیمۆگلۆبین کە پێکهاتەی خڕۆکە سوورەکانە، ئەگەر ژمارەی خڕۆکە
سوورەکان RBC کەم بێت ئەوا ئەو بڕە تەواوەی ئۆکسجین
ناگوازرێتەوە بۆ خانەکانی لەش.
✏دروستبونی برینی گەدە یان ڕیخۆڵە لە بەشی Duodenum کە
بەشی یەکەمی ڕیخۆڵە باریکەیە ، هۆکاری سەرەکی بۆ ڕوودانی ئەم
حاڵەتانە بریتییە لە بەکتریای H-pylori یان دەرمانەکانی. NSAIDs



....

بەرزبونەوەی ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا :: (Hyperglycemia)

بریتییە لە بەرزبونەوەی ڕێژەی نا ئاسایی شەکری گلوکۆز لە خوێندا. پێوانەی ڕێژەی شەکری خوێن لە ڕێگەی وەرگرتنی سامپلێک لە خوێن دەبێت،ئاساییانە ڕێژەی گلوکۆزی ئاسایی لە پێش نان خواردن (Fasting Blood Glucose)بەشێوەیەکی گشتی ٧٠ - ١٠٠ mg/dL ، هەروەها لە دوای ژەمە خۆراکەکان (Random Blood Glucose) ڕێژەکەی لەوانەیە بەرزبێتەوە کە زۆرجار کەمترە لە ١٢٥ mg/dL ، هەرچەندە ئەم ژمارانە لەوانەیە بە شێوەیەکی زۆر کەم ڕێژەکە بگۆڕێت لە تاقیگەیەکەوە بۆ تاقیگەیەکی دیکە.



هۆکاری بەرزبونەوەی ڕێژەی گلوکۆز چییە؟

نەخۆشی شەکرە هۆکاری سەرەکییە بۆ بەرزی ڕێژەی گلوکۆزی لەش وایە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆیان لە نیواندایە، نیشانەی سەرەکی نەخۆشی شەکرە بریتییە لە تینوێتی زۆر و زوو زوو میزکردن، بەپێی ئامارەکان زیاتر لە ٨% ی دانیشتوانی نەتەوە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەم حاڵەتەیان هەیە ، کە تێیدا ڕێژەی گلوکۆز بەشێوەیەکی نائاسایی بەرز دەبێتەوە ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە ئەنسولینی پێویست نییە لەلەشدا یان بەشێوەیەکی باش ئەنسولین کاری خۆی ناکات بۆ کۆنترۆلکردنی ڕێژەی بەرزی گلوکۆز.

ئەگەر بەشێوەیەکی ئاساییانە سەیری بکەین بەم شێوەیە ڕوودەدات لەدوای خواردنی ژەمە خۆراکەکان پەنکریاس ئەنسولین دەردەدات ئەمەش وا لە خانەکانی لەش دەکات گلوکۆز وەک سووتەمەنی و ووزەیەک بەکاربهێنن ،ئەم کردارەش وادەکات کە ڕێژەی گلوکۆز بە ئاسایی بمێنێتەوە لە لەشدا، بەڵام کاتێک ئەم کردارە ڕوونەدات ئەوا خانەکانی لەش ئەو ووزە و سووتەمەنییەیان وەک پێویست دەست ناکەوێت و ڕێژەی گلوکۆزیش بەرزدەبێتەوە و دەبێتە هۆی ڕوودانی نەخۆشی شەکرە.

ئەو نیشانە و حاڵەتانە چین کە دەرخەری بەرزی ڕێژەی گلوکۆزە؟

لە حاڵەتی **Hyperglycemia** سەرەڕای بەرزبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا ، زۆرجار ڕێژەی گلوکۆز لە میزیشدا بەرزدەبێتەوە کە پێی دەڵێین(**Glycosuria**) ، لەکاتێکدا ئەگەر بە شێوەیەکی ئاساییانە سەیری بکەین گلوکۆز لە میزدا زۆر کەمە یان هەر نییە چونکە هەمووی لە لایەن گورچیلەکانەوە ئەمژرێت.

نیشانەی سەرەکی بەرزی ڕێژەی گلوکۆز بریتییە لە -زیادبوونی تینووێتی و زوو زوو میزکردن ئەمەش میکانیزمەکەی بەم شێوەیە ڕوودەدات زۆری ڕێژەی شەکرلە خوێن وادەکات کە شلەی خانەکان

کێش بکات، بەمەش هەست بە تینوێتی دەکات،وە بەمەش ئاو زۆر دەخواتەوەو ڕێژەی میزکردنی زیاددەبێت ، سەرەڕای ئەمانەش چەند نیشانەیەکی دیکە ڕوودەدەن وەک ئەمانەی خوارەوە :
-هەستکردن بە برسێتی و ئارەزووی خواردن :هۆکاری ئەمەش کاتێک لەش ئەنسولینی پێویستی نەبێت بۆ جوڵاندنی شەکر بۆ خانەکان ، بەمەش ماسوولکە و ئەندامەکانی لەش ووزەی کەم دەبێت ، بەمەش برسێتی زیاد دەبێت.
-شەکەتی و ماندووبوون : کەمی شەکر لە خانەکانی لەش وا دەکات تەمەڵی بکات.
-ئەگەر شەکرەکەی زۆر بەرز بێت ، ئەوا کاریگەری دەکاتە سەر چاوی و شتەکان بە ڕوونی نابینێت ، واتە بەرچاوی تەڵخ دەبێت.
-سەر ئێشە
-بوونی کێشە لە بیرکردنەوە.
جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە...
وەک دەزانن دوو جۆری نەخۆشی شەکرە هەیە (Type 1 & Type 2)
جۆری یەکەمی شەکرە بەرپرسە لە زیاتر 5%ی کۆی نەخۆشی شەکرە ئەمەش بەهۆی تێکچونی ئەو خانانەی پەنکریاس کە ئەنسولین دەردەدەن ، بەڵام جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە (Type 2) زیاتر باوترە لە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە ، کە جۆری دووەمیان زیاتر پەیوەندی هەیە بەوەی کە لەش ناتوانێ بەشێوەیەکی چالاکانە ئەنسولین بەکاربهێنێت.
جگە لە جۆری یەکەم و جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە جۆرێکی دیکە هەیە کە لە ئافرەتاندا ڕوودەدات لەماوەی سکپڕیدا کە ناودەبرێت بە (Gestational Diabetes)، توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە لە نێوان ٢% بۆ ١٠% کۆی ئافرەتانی سکپڕ تووشی ئەم حاڵەتە دەبن لەماوەی سکپڕیدا.
ئەو حاڵەتانەی دیکە چین کە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی ڕێژەی گلوکۆز؟
هەندێ جار بەرزبوونەوەی ڕێژەی گلوکۆز هۆکارەکەی شەکرە نییە ،

بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ هەنێ حاڵەت و تێکچوونی دیکە لە لەشدا وەک ئەمانەی خوارەوە :
-هەوکردنی پەنکریاس
-شێرپەنجەی پەنکریاس
-نەخۆشی غوددە
-بەرزبونەوەی ڕێژەی کۆرتیزۆل لە خوێندا ، کە ئەم حاڵەتە ناودەبرێت بە.(Cushing's Syndrome)
-هەندێ حاڵەتی توند وەک جەڵدەی دڵ و جەڵدەی مێشک ، یان هەندێ نەخۆشی توند کە بەشێوەیەکی کاتی ببنە هۆی بەرزبونەوەی ڕێژەی گلوکۆز.
-بەکارهێنانی هەندێ دەرمان وەک Prednisone , Estreogens :
Beta-blockers , Glucagon , Oral Contraceptives ,وە هەندێکی دیکە دەتوانن ڕێژەی گلوکۆز بەرز بکەنەوە.
چۆن چارەسەری بەرزی ڕێژەی گلوکۆز دەکرێت؟

ئەگەر بەرزی ڕێژەی گلوکۆز بە ڕێژەیەکی کەم بوو یان کاتی بوو ، ئەوا زۆرجار پێویست بە چارەسەری پزیشکی ناکات مەبەستمان لە بەکارهێنانی دەرمانە ،بەڵکو دەتوانین بە جۆر و شێوازی ژەمە خۆراکەکان و گۆڕانی شێوازی ژیان کۆنترۆڵی بکەین. وە بۆ ئەمەش وا باشترە ڕەچاوی ڕێنمایی پزیشک یان ڕاپۆرتە پزیشکیەکان بکەین لەسەر شێوازی ژەمە خۆراکەکان.
بەڵام چارەسەر بۆ جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە Type l زۆرجار بریتییە لە ئەنسولین یان بۆ ئەوانەی کە ژیانیان دەکەوێتە مەترسییەوە بەهۆی بەرزی ڕێژەی گلوکۆز.
وە بۆ جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە Type ll زۆرجار لە ڕێگەی چەند دەرمانێک پێکەوە بەشێوەی (Orally) یان دەرزی ، وە لە هەندێ حاڵەتیشدا ئەنسولین بەکاردێت.
بەڵام ئەوەی پێویستە و گرنگە کە سەرەتای چارەسەری لە گۆڕین و

گونجاندنی جۆری ژەمە خۆراکەکانە ، هەروەها وەرگرتنی دەرمان بە بێ ڕێنمایی پزیشک بەکارنەهێنین...

✏بەرزی ڕێژەی گلوکۆز چ مەترسییەک درووست ئەکات؟

ئەو حاڵەت و مەترسیانەی کە درووست دەبن توند دەبن کاتێک بەرزی ڕێژەی گلوکۆز بۆ ماوەیەکی درێژ بمێنێیەوە ، ئەو حاڵەتانەش کاتێک درووست دەبن کە شەکرە و گلوکۆزی کەسەکە بە لاوازی کۆنترۆڵی بۆ کرابێت ، وە ئەو مەترسیانەش بە شێوەیەکی هێواش و لەسەرخۆ گەشە دەکەن هەتا مەترسیدار دەبن ، هەندێ لەو مەترسیانەی کە بەهۆی لاوازی لە کۆنترۆڵکردنی شەکرەو بەرزی گلوکۆزەوە ڕوودەدەن بریتیین لەمانە-:

-نەخۆشی دڵ و بۆریەخوێنەکانی دڵ، کە ئەمەش مەترسی زیاتر دروست دەکات بۆ ڕودانی جەڵدەی دڵ و جەڵدەی مێشک و....هتد.

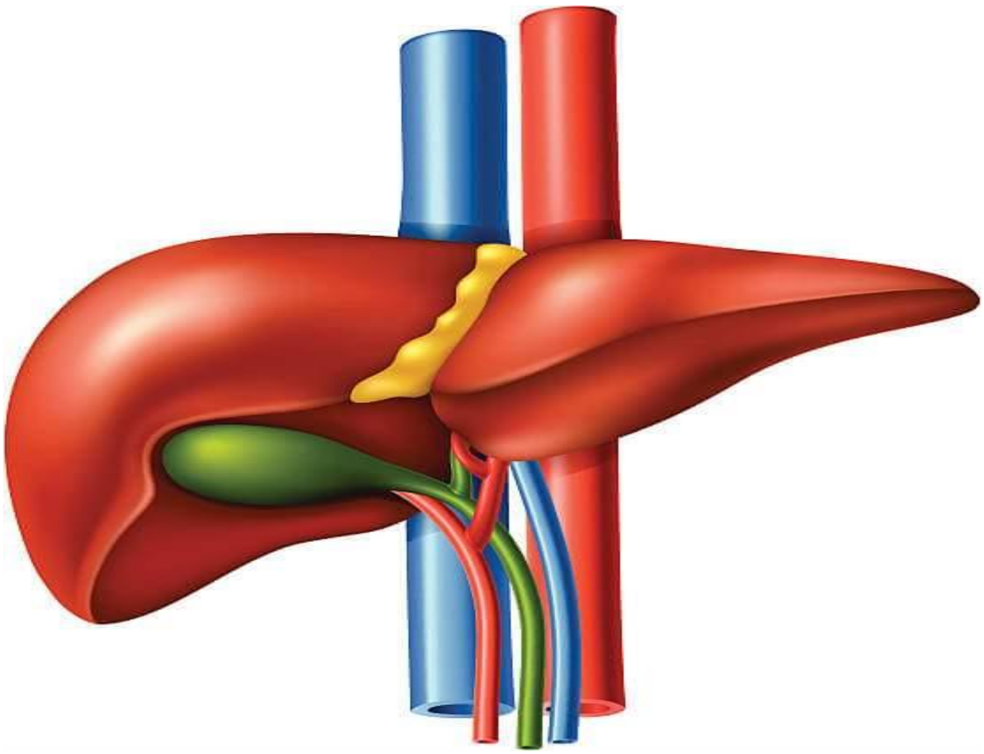
-لاواز بوون و باش ئیش نەکردنی گورچیلەکان ، ئەمەش لە کۆتایدا دەبێتە هۆی ڕوودانی عجزی گورچیلەکان.

-زیان بەرکەوتن و تێکشکانی دەمارە خانەکان Nerve ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی سووتانەوە و ئازار و هەندێ جار گۆڕانلە هەستە دەمارەخانەکان.

-نەخۆشییەکانی چاو ، وەک زیان بەرکەوتن بە تۆڕی چاو یان نەخۆشی glaucoma...هتد.

جگەر و نەخۆشییەکانی

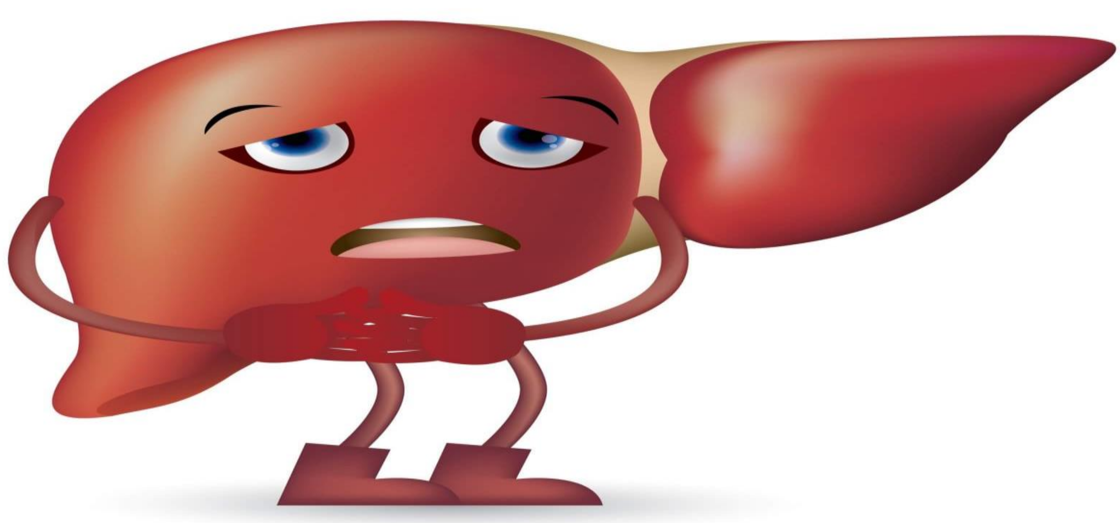
جــگـــەر Liver



پێویستە لە سەرەتادا زانیاری بزانیت لەسەر پێکهاتە و فرمانە گرنگەکانی جگەر
جگەر یەکێکە لە ئەندامە گرنگەکانی لەش ،دادەنرێت بە گەورەترین ئەندامی ناوەکی لەش ،هەروەها وەک ڕژێنێکیش پۆلێندەکرێت چونکە شلەی بایل(Bile) دەردەدات، ئەگەر باسێکی کورتی فرمانی (Bile) بکەین ئەوا شلەیەکە پێکدێت لە چەندین ماددە وەک ئاو و ماددەی کیمیایی...،ئەم شلەیە لە ناو تورەکەی زراو هەڵدەگیرێت کاتێک خۆراک گەیشتە بەشی یەکەمی ڕیخۆڵە باریکە (Duodenum) ئەوا ئەم شلەیە

دەردەدرێ بۆناو ڕیخۆڵە بۆ یارمەتیدان و ئاسانکردنی کرداری هەرسکردن.
جگەر تاکە خانەیە کەتوانای درووستبونەوەی هەیە ،بەڵام ئەگەر بەشێکی زۆری نەمابێت ئەوکاتە ئەم کردارە قورس دەبێت.
شوێنی جگەر لە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سک پارێزراوە بە پەراسووەکانی قەفەزەی سنگ ،جگەر پێکدێت لە دوو پل یان دوو بەشی سەرەکی کە ئەمانیش درووستدەبن لە پلی بچوکتر ، خانەکانی جگەر لە دوو سەرچاوەی سەرەکی جیاوازەوە لوولەکانی خوێنیان پێدەگات ، یەکەمیان خوێنبەری جگەر (Hepatic artery) کە خوێنی پاک و تێر ئۆکسجین دەگات بە خانەکانی جگەر کاتێک لە سکۆڵەی چەپی دڵەوە پەمپی خوێن دەکرێت ، وە دووەمیان بریتییە لەو لوولە خوێنەی کە ماددەکیمیاییەکان و خۆراکە ماددەکان لە ڕیخۆڵە و ڕێڕەوی هەرسەوە دەهێنێت بۆ جگەر کە ناودەبرێت.(Portal Vein)
بەشێوەیەکی ئاسایی کاتێک دەڵێین خوێنهێنەر (Vein) ئەوا مەبەستمان پێی لەو لوولە خوێنانەیە کە خوێنی کەم ئۆکسجین لە بەشە جیاوازەکانی لەشەوە دەگێڕنەوە بۆ دڵ بەڵام کاتێک باسی (Portal vein) دەکەین ئەوا فرمانی گواستنەوەی خۆراکە مادده و مادده کیمیاییەکانی دیکەیە لە ڕێڕەو و سیستمی هەرسەوە بۆ جگەر بۆ تێپەڕبوونی بە کرداری شیبونەوە و مێتابۆلیزمی و پاڵاوتن پێش ئەوەی بچێتە سوڕی گشتی خوێن ، هەروەها Portal vein ئەو مادده کیمایی و پرۆتینانە وەردەگرێت کە خانەکانی جگەر پێویستییەتی بۆ دروستکردن و بەرهەمهێنانی کۆلیسترۆڵ و کلایکۆجینی پێویست بۆ بەڕێوەچونی فرمانی ئاسایی لەش.
جگەر کۆمەڵێک فرمانی سەرەکی و گرنگی هەیە لەلەشدا لەوانە:
✏بەرهەمهێنانی شلەی زەرداو (Bile) کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە سیستمی هەرسکردندا بەتایبەت بۆ چەورییە مادده.
✏خەزنکردن و هەڵگرتنی گلوکۆز یان شەکری زیادە بەشێوەی

گلایکۆجین ، وە پاشان دەتوانێت گلایکۆجین دووبارە بگۆڕێت بۆ گلوکۆز ئەگەر لەش پێویستی بە ووزە بوو.
✏بەرهەمهێنانی فاکتەرەکانی خوێن مەیاندن.
✏بەرهەمهێنانی ترشە ئەمینیەکان (amino acidd) ،کە ترشە ئەمینییەکان بنچینە و پێکهاتەی دروستبوونی پرۆتینەکانی لەشە.
✏هاندەر و خەزنکەری ماددەی ئاسنی پێویستە بۆ دروستبونی خانەکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.
✏دروستکەری کۆلیسترۆڵ و ماددە کیمیاییەکانی دیکەیە کە پێویستن بۆ گواستنەوەی چەورییە ماددە.
✏گۆڕینی پاشەڕۆ و پاشماوەی زیندەچالاکی و میتابۆلیزمی بۆ یوریا (Urea)و کردنەدەرەوەی لە ڕێگەی میزەوە.
✏گۆڕینی دەرمانەکان بۆ شێوەی چالاک کە لەش بەکاریبهێنێت.



نەخۆشییەکانی جگەر Liver Diseases

نەخۆشی جگەر بریتییە لە هەر تێکچون و حاڵەتێک کە کاریگەری بکاتە سەر فرمانی ئاسایی جگەر، جگەر بەرپرسە لە کۆمەڵێک فرمانی گرنگ لەلەشدا بۆیە هەر نەخۆشی و تێکچونێک ڕوو‌بدات لە جگەردا ئەوا کاریگەری درووست دەکات لەسەر لەش.

✏هۆکارەکانی نەخۆشی جگەر چیـن؟

جگەر زیانی بەردەکەوێت و تێکدەشکێت بە جۆرەها هۆکار لەوانە:

-کاتێک خانەکانی جگەر توشی هەوکردن و التهابات ببێت.Hepatitis

-گیران و داخرانی ڕێرەوی شلەی بایل.(Bile)

-کۆبونەوە و کەڵەکەبوونی کۆلیسترۆل و چەوریيە ماددە.

-باش نەڕۆشتنی خوێن بۆ جگەر.

-خانە و شانەکانی جگەر لەوانەیە تێکبشکێن و زیانیان بەربکەوێت بەهۆی ماددەی کیمیایی یان خوێی کانزایی ، هەروەها هەندێ جار بە بوونی خانەی نا ئاسایی بۆ نموونە خانەکانی شێرپەنجە Cancer) Cell).

ئەم خاڵانەش دەگەڕێنەوە بۆ کۆمەڵێک هۆکاری دیکە وەک:

✏خراپ بەکارهێنانی ئەلکهول

بەکارهێنانی ئەلکهول و خراپ بەکارهێنانی باوترین هۆکارە لە باکوری ئەمەریکا بۆ توشبون بە نەخۆشیەکانی جگەر ، ئەلکهول بەڕێگایەکی ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی ژەهراویبونی جگەر کە ئەمەش دەبێتە هۆی هەوکردن ، ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر و درێژخایەن ئەلکهول بە نادروستی بەکاربهێنرێت ئەوا دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە خانەکانی جگەر کە ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر فرمانی جگەرو لاوازی دەکات.

کاتێک جگەر بۆماوەیەکی درێژخایەن نەخۆش بێت ئەوا بەم حاڵەتە دەڵێین (Cirrhosis) کە نەخۆشییەکی درێژخایەنی جگەرە هۆکارەکەی بەهۆی ئەلکهوولەوەیە کە بۆ ماوەیەکی زۆر و بە نادرووستی بەکاربهێنرێت.

چەند حاڵەتێکی دیکەی نەخۆشی جگەر

✏Hemochromatosis

ئەم حاڵەتە کاتێک ڕوودەدات کە ڕێژەی ئاسنی خەزنکراو لە لەشدا بەشێوەیەکی نائاسایی بەرزبێتەوە (iron overload) ، ئەو ماددە ئاسنە زیادەیە کەڵەکەدەبێت لە شانەکانی جگەردا و دەبێیە هۆی هەوکردنی درێژخایەنی جگەر و نەخۆشی جگەر و عجزی جگەر ،هەروەها ئەم ماددە ئاسنە زیادەیەش زۆرجار لە پەنکریاس و دڵدیشدا کۆدەبێتەوە و دەبێیە هۆی درووستبونی گرفت، ئەم حاڵەتە دەکرێت نەخۆشییەکی بۆماوەیی بێت.

✏Gilbert's Disease

ئەم حاڵەتە بریتییە لە نائاسایی میتابۆلیزم و شیبونەوەی بیلیروبین لە جگەردا ، ئەم نەخۆشییە بە حاڵەتێکی باوو دادەنرێت بە تایبەت لە باکوری ئەمریکا کاتێک زیاتر لە ٧% ی دانیشتوانیان کاریگەربوون بەم نەخۆشییە ، ئاساییانە بێ نیشانەیە ، وە زۆرجار پشکنین و تشخیصی بۆ دەکرێ لە ڕێگەی فەحسی خوێن کاتێک ڕێژەیی بیلیروبین بەرزدەبێتەوە.

چەند جۆر هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر هەیە؟

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر

مەبەستمان لە دەستەواژەی (Hepatitis) بریتییە لە التهابات و هەوکردنی جگەر کاتێک کە خانەکانی جگەر هەودەکەن بەهۆی هەر ماددەیەکی نامۆ یان ڤایرۆسەوە بێت.

✏Hepatitis A :

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری : (A) بریتییە لە هەوکردنێکی ڤایرۆسی کاتێک ماددەیەکی پیسبوو یان ڤایرۆسێک بێمەبەستانە قووتدەدرێت ، هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (A) دەبێتە هۆی التهاباتێکی ماوەیی ،وە ئاساییانە بەشێوەیەکی خۆیەکی و لەخۆوە چاکدەبێتەوە، زۆرجار ڤاکسین بۆ ئەم جۆرە ڤایرۆسە قەدەغە و مەنعی تووشبون دەکات ،هەروەها بەهۆی دەست شۆردن بەتایبەتی لەکاتی ئامادەکردنی خۆراکدا باشترین ڕێگەیە بۆ ڕێگری کردن لەبڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە.

✏Hepatitis B :

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری : (B) ئەم جۆرەیان بڵاودەبێتەوە لە ڕێگەی بەرکەوتەی مەوادی پیسبوو بە فلوودی لەش وەک (دەرزی دەرمانی بەکارهاتو و پیسبوو ، خوێنی پیسبوو ، هەروەها پەیوەندی سێکسی و ڕەگەزی.....) ، ئەمانە دەبنە هۆی توشبون بەهەوکردنێکی کاتی وە ئەگەری هەیە تەشەنە بکات و بگۆڕێت بۆ هەوکردنی درێژخایەن و بمێنێتەوە ئەمەش زۆرجار هۆکارێکە بۆ Cirrhosis کە نەخۆشییەکی درێژخایەنی جگەرە هەروەها هۆکارێکە بۆ شێرپەنجەی جگەر ، زۆرجار ڤاکسین دژی ئەم ڤایرۆسە ڕێگری دەکات لە هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری. B

✏Hepatitis C :

هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری :(C) ئەم جۆرەی ڤایرۆس دەبێتە هۆی هەوکردنێکی درێژخایەن ، شێوازی بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسەش بە گشتی بەهەمان شێوەی جۆری (B) وایە ، لە ڕێگەی بەرکەوتەی مەوادی پیسبوو بە فلوودی لەش وەک (دەرزی دەرمانی بەکارهاتو و پیسبوو ، خوێنی پیسبوو ، هەروەها پەیوەندی سێکسی و ڕەگەزی.....) ،بەهەما شێوەی هەوکردنی ڤایرۆسی (B) هەوکردنی ڤایرۆسی (C) درێژخایەن هۆکارێکە بۆ شێرپەنجەی جگەر، بەڵام جۆری B ترسناکە.

✏Hepatitis (D & E)

ئەگەر باسێکی کورتی دوو ڤایرۆسی دیکەی جگەر بکەین جۆرەکانی D) (& E، هەوکردنی جگەر لە جۆری (D) پێویستی بەوە هەیە کە لەگەڵ یەکگرتن لەگەڵ ڤایرۆسی جۆری (B) ببێتە هۆی توشبون ، ڕێگەی بڵاوبونەوەی ئەم ڤایرۆسەش بەهەمان ڕێگەی گواستنەوەی جۆری (B) وایە.

هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (E) ئەمەیان بڵاودەبێتەوە بەهۆی بەرکەوتن بە خۆراک و ئاوی پیس بوو.

✏Non-alcoholic fatty liver disease

دەستەواژەی NASH یان non-alcoholic steatohepatitis هەروەها ئاماژەیە بۆ چەوری جگەر Fatty liver بریتییە لە کۆبوونەوەی چەورییە مادده لە جگەردا کە دەبێتە هۆی هەوکردن و هێواش و لەسەرخۆ دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فرمانی جگەر.

ئەو دەرمانانە کامانەن کە زۆرترین کاریگەری خراپ دروستدەکەن لەسەر جگەر ؟

ئەو دەرمانانەی کە کاریگەری درووستدەکەن لەسەر جگەر و دەبنە هۆی نەخۆشی جگەر..
خانەکانی جگەر هەندێ جار بە شێوەیەکی کاتی توشی هەوکردن دەبن یان بە هەمیشەیی تێکدەشکێن و زیانیان بەردەکەوێت بەهۆی دەرمان و ماددەی کیمیاییەوە ، هەندێک دەرمان کاتێک زیاد لە پێویست بەکاربهێنرێت دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە جگەر ، لەکاتێکدا هەندێ دەرمانی دیکە ئەگەرچی بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و درووستیش بەکاربهێنرێت بەڵام هەر زیان دەگەیەنن بە جگەر و خانەکانی جگەر تێکدەشکێت.
وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە دەرمانی (Acetaminophen)Paracetamolیان.... Panadol ، دەبێتە هۆی پەککەوتن و عجزی جگەر ، لەبەر ئەم هۆکارەیە ئەو دەرمانانەی کە لە پێکهاتەکەیاندا) (Acetaminophenی تێدایە دەبێت بە ئاگاداری و وورياييەوە بەکاربهێنرێت بەتایبەت بۆ ئەوکەسانەی کە نەخۆشی جگەریان لەگەڵدایە یان بەکارهێنەری ئەلکهولن وا باشترە هەر بەکارنەهێنرێت، ئەگەرچی بەداخەوە لای زۆربەی خەڵکی دەرمانی (Paracetamol) بە شێوەیەکی زۆر بەکاردێت و بەدەرمانێکی سادەی دەزانن.
هەروەها ئەو دەرمانانەی کە لەکاتی بەرزبونەوەی ڕێژەیی کۆلیسترۆلی خوێن بەکاردەهێنرێت کە ناسراون بە (Statin drugs) ئەوا بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە کاریگەری درووستدەکەن لەسەر هەوکردنی جگەر و فرمانی جگەر ئەگەر بەشێوەیەکی ئاسایش بەکاربهێنرێن ، ئەم هەوکردنەش لە فەحسی خوێندا دیاریدەکرێت بە پێوانەکردنی ئەنزایمەکانی جگەر ، ئاساییانە وەستان و وازهێنان لەم دەرمانانە جگەر دەگەڕێتەوە باری ئاسایی بەڕێوەبردنی فرمانەکانی.

جۆرێکی دیکەی دەرمان کە هەر بۆ مەبەستی کۆنترۆڵکردنی کۆلیسترۆڵی خوێن بەکاردێت ناسراوە بە (Niacin) ، هەوکردنی جگەر بەم جۆرە دەرمانە پەیوەستە بە ڕێژەیی وەرگرتنی دەرمانەکە ،بەهەمان شێوە ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی جگەریان لەگەڵدایە یان پێشتر هەیانبووە ئەوا مەترسی زیاتریان لەسەرە بۆسەر جگەریان لەکاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەدا.

ژمارەیەکی زۆر لە دەرمانەکان لەکاتی بەکارهێنانی دەبنە هۆی هەوکردنی جگەر بەڵام کێشەکە چارەسەر دەبێت لەدوا وەستان و وازهێنان لە وەرگرتنی ئەو دەرمانانە ، نمونەی ئەو دەرمانانە لە گرووپی دژە هەوکرن (antibiotics) بریتییە لە , Nitrofurantoin Amoxicillin , Clavulanic acid , Tetracycline , Isoniazid , Methotrexate.....

هەروەها ئەو دەرمانانەی بەکاردێن بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگری لەش و مناعە جۆرەها کاریگەری خراپ درووست دەکات یەکێک لەوانە هەوکردنی جگەرە ، هەندێ دەرمانی گیایی و زۆری لە بڕی ڤیتامینەکانیش دەبێتە هۆی هەوکردن و پەککەوتن یان عجزی جگەر، هۆکاری هەموو ئەمانە بەهۆی ئەوەیە کە قۆناغی شیبوونەوە و میتابۆلیزمی دەرمانەکان لە جگەردایە بۆیە ئەگەر زۆر پێویست نەبێت و لەژێر چاودێری دکتۆر نەبێت ئەوا خۆمان بپارێزین لە هەڕەمەکی بەکارهێنانی دەرمانەکان.

نیشانەکانی نەخۆشی جگەر

نیشانە باوەکانی نەخۆشی جگەر بریتین لەمانەی خوارەوە:
-دڵ تێکەڵهاتن و هێڵنجدان
-ڕشانەوە
-بوونی ئازار لە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سک
زەردویی ، زەردبونی ڕەنگی پێست و چاو بەهۆی بەرزبونەوەی ڕێژەیی بیلیرۆبین لە خوێندا.
-بێتاقەتی و بێهێزی ولاوازی
-کەمبوونی کێشی لەش
هەرچۆنێک بێت جۆرەهای جیاواز لە نەخۆشییەکانی جگەر هەیە کە نیشانەکان دیاریکراودەبن بۆ هەریەکێک لەوانە هەتا قۆناغەکانی کۆتایی نەخۆشییەکە کە دەبێتە هۆی پەککەوتن و عجزی جگەر.
نموونەی نەخۆشییەکانی جگەر و نیشانە دیاریکراوەکانیان:
✏ئەگەر کەسێک بەردی زراوی هەبێت ، ئەوا زۆرتر هەست بەئازار دەکات لە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سک ، هەروەها ڕشانەوە بەتایبەت لەدوای خواردنی ژەمە خۆراکەکان بەتایبەتی خۆردنی چەور ، ئەگەر زراو بەرەو قۆناغەکانی هەوکردن هەنگاوی نا ئەوا بەرزبونەوەی پلەی گەرمی (تـــا) ڕوودەدات.
✏حاڵەتێکی دیکەی نەخۆشی جگەر کە ناودەبرێت بە Gilbert's Diseaseوەک لە بەشەکانی پێشوو باسمان کرد
ئەم حاڵەتە بریتییە لە نائاسایی میتابۆلیزم و شیبونەوەی بیلیروبین لە جگەردا ، ئاساییانە بێ نیشانەیە ، وە زۆرجار پشکنین و تشخیصی بۆ دەکرێ لە ڕێگەی فەحسی خوێن کاتێک ڕێژەیی بیلیروبین بەرزدەبێتەوە.
✏سووربونەوەی کەم لەوانەیە ڕوودات لە کاتی کەم بەرهەم هاتنی فاکتەرەکانی خوێن مەیاندن لەلایەن جگەر.
سەرەڕای ئەوە زیادبوونی پەستان لە نەخۆشی جگەردا کاریگەری

دەکاتە سەر پێداڕۆشتنی خوێن لە جگەردا ، زیادبونی پەستان لەو لوولە خوێنی (Portal Vein) دەبێتە هۆی ئاوسانی وە ئاوسانی زۆرجار دەبێتە هۆی خوێنبەربوون.

چ کاتێک پێویست بە چارەسەری پزیشکی دەکات؟

بە زۆری سەرەتای دەستپێکی نەخۆشی جگەر نیشانەیەکی دیاریکراوی نییە وە بە هێواشی تەشەنەدەکات ، بۆیە ئاگاداربوون و چاودێری کردنی نیشانەکان گرنگە بۆ دەستپێکی چارەسەری پزیشکی. بۆ نموونە نیشانەکانی بێهێزی و گێژی و ووڕی و دابەزینی کێش لە نەخۆشی جگەردا دەستبەجێ پێویستی بە چاودێری و چارەسەری پزیشکی دەکات ، هەروەها زەردوویی و زەردبونی ڕەنگی پێست نائاساییە و پێویستی بە چارەسەر و چاودێری پزیشکی هەیە.

تای بەردەوام و ڕشانەوە و ئازاری سک ئەمانەش نابێت پشت گوێ بخرێن واتە پێویستی بە چاودێری و چارەسەری پزیشکی هەیە ، هەروەها بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لە دەرمانی paracetamol یان ئەو دەرمانانەی کە لە پێکهاتەیدا هەیە ئەوا کاریگەری دروست دەکات لەسەر پەککەوتنی جگەر بۆیە ئەمەش پێویستی بە هەڵسەنگاندن و چاودێری پزیشکی هەیە.

چۆن دەستنیشانی نەخۆشییەکانی جگەر دەکرێت؟

Diagnosis....

نەخۆشییەکانی جگەر زۆرجار پشکنین و تشخیصی بۆدەکرێت بۆ دەستنیشانکردن و دیاریکردنی نەخۆشییەکەی ئەمەش بە چەند ڕێگایەک وەک وەرگرتنی مێژوی تەندرووستی نەخۆشەکە (History) یان لێکۆڵینەوە لە هۆکاری بۆماوەیی ، وە باوترین و بەردەسترین ڕێگا بریتییە لە ئەنجامدانی فەحسە تاقیگەییەکان کە زۆرترینی پشکنینەکان لەڕێگەی وەرگرتنی نموونەیەکە لە خوێنی نەخۆشەکە ، باوترین جۆرەکانی فەحسی جگەر لەڕێگەی وەرگرتنی سامپڵ و نموونەی خوێن بریتیین لەمانە:

پشکنینی ڕێژەیی بیلیرۆبین و پرۆتین و ئەلبومین .
فەحسەکانی AST & ALT & GGT
پشکنینی گشتی خوێن CBC ، لە قۆناغەکانی کۆتایی نەخۆشی جگەردا کاریگەری درووست بێت لەسەر مۆخی سووری ئێسک بۆیە لەم فەحسەدا ڕێژەیی خڕۆکە سوورەکان (RBC) ، و خڕۆکە سپییەکان (WBC)، و پەڕەکانی خوێن (PLT) کەمدەکات ، بۆیە زۆرجار لە نەخۆشی درێژخایەنی جگەردا خوێنبەربوون ڕوودەدات ئەمە بەهۆی کەمی ڕێژەی پەڕەکانی خوێنە لە پێکهاتەی خانەکانی خوێندا.
پێوانکاری ڕێژەی ئەمۆنیای خوێن یارمەتیدەرە بۆ نەخۆشێک کە ناتەواوی ئەقڵ و هۆشی هەبێت بۆ زانینی ئەوەی ئایا عجز و پەککەوتنی جگەر ڕوویداوە یان نا.
سۆنەر (Ultrasound) بەتایبەت بۆ پشکنینی زراو و ڕێڕەوی بایل.
.......هتد

چارەسەر چییە بۆ نەخۆشییەکانی جگەر ؟

هەرجۆرێک لە نەخۆشییەکانی جگەر چارەسەرێکی دیاریکروی هەیە ، بۆنمونە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A پێویستی بەوەیە کە پێدانی فلود و شلەمەنی بەردەوام بێت لەوکاتەی کە سیستمی بەرگری لەش بەرەنگاری هەوکردنەکە دەبێتەوە، ئەمە لە کاتێکدا کە ئەگەر کەسێک بەردی زراوی هەبێت ئەوا پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت بۆ لابردنی بەردەکە کە زۆرجار ئەم نەشتەرگەرییە بەڕێگەی ناضور ئەنجامدەدرێت ، هەندێ نەخۆشی دیکەی جگەر پێویستی بە چاودێری پزیشکیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ، نەخۆشی جگەر لە قۆناغەکانی کۆتایدا پێویستی بە دەرمان دەبێت بۆ کۆنترۆڵکردنی بڕی مژینی پرۆتین لە خۆراکەوە ، نەخۆشی درێژخایەنی جگەر دەبێتە هۆی کەمتوانایی کرداری شیبونەوە و میتابۆلیزمی جگەر ، لە ئەنجامدا ڕێژەی ئەمۆنیا لە خوێندا بەرزدەبێتەوە

که بێهێزی و گێژی و ووڕی و بورانەوە ڕوودەدات کە لەم کاتەدا پێویست بەوە دەکات پێکهاتەی صودیۆم لە خواردن کەمبکرێتەوە و دەرمانی میزپێکەرەکان Diuretics زۆرجار پێویست دەبێت بۆ کەمکردنەوەی ئەو ئاوە پەنگ خواردووە.

هەر وەک زانیارییەک ئەو نەخۆشانەی کە ئاو لە بۆشایی سکیان کۆبۆتەوە ئەوا هەندێ جار پێویست بەوە دەکات کە دەرزی و سرنج بەکاربهێنرێت بۆ دەرکردنی ئەو ئاوە زیادەیە لە بۆشای سک ، بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانی بەنجی لۆکەڵی و بردنە ناوەوەی دەرزییەکە بۆ ناو دیواری سک.

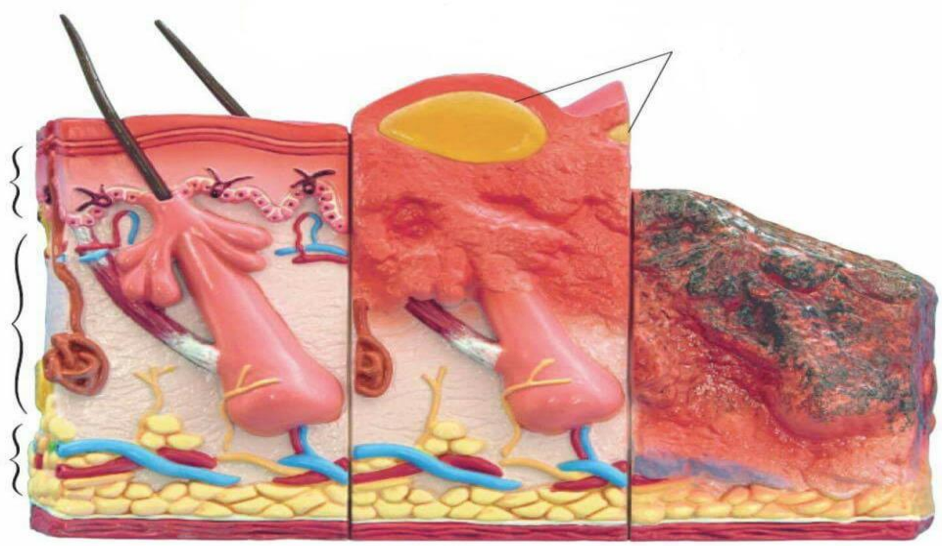
چۆن بتوانین ڕێگری بکەین لە نەخۆشییەکانی جگەر ؟

-وەک لە بەشەکانی پێشوودا باسمان کرد بەکارهێنانی ئەلکهول هۆکارێکی سەرەکییە بۆ توشبون بە نەخۆشییەکانی جگەر بۆیە وازهێنان و بەکارنەهێنانی یارمەتیدەر دەبێت لە ڕێگری کردن لە نەخۆشییەکانی جگەر.

-هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری B و C دەتوانین ڕێگری لێبکەین لە توشبون بە خۆپاراستن لەو شلەو فلودە پیسبوانەی کەست هەڵگر و تووشبوو.ل ، هەروەها بەکارهێنانی ڤاکسین ڕێگەیەکە بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنی ڤایرۆسی A و B .

-چەوری جگەر دەتوانین پارێزی بکەین بە چۆنێتی شێوازی ژیان و خۆ گوونجاندن لەگەڵی بە شێوەیەک هاوسەنگ ڕاگرتنی سیستمی خۆراکییەکی تەندرووست هەروەها کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش و وەرزشکردنێکی تەندروستانە و ڕێک هەروەها خۆ بەدوور گرتن لە بەکارهێنانی ئەلکهول.

پێست و سوتاوی و
فریاگوزاری سەرەتایی



پێست گەورەترین ئەندامی لەشە کە ڕووبەری گشتی پێست بە نزیکەی ٢٠ پێ چوارگۆشەیە، پێسترۆڵێکی گرنگی هەیە لە ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش ، بۆیە ئەگەر پێست زامدار بوو بەهۆی سووتاوی یان بریندارى ئەوا ئەو توانایەی لەدەست دەدات بۆ کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی پلەی گەرمی.

هەروەها پێست کاردەکات وەک پارێزەرو بەرگریکارێک لە دژی بەکتریا و میکرۆب و ماددەی زیان بەخشی هێرشبەر.

توێکاری و پێکهاتەی پێست زۆر ئاڵۆزە بە گشتی لە سێ چین پێکدێت کە ئەمانەن:

✏چینی دەرەوەی پێست ناودەبرێت بە (Epidermis) کە ڕووکەشی دەروەی پێستە.

✏چینی ناوەند ناودەبرێت بە , (Dermis) کە پێکدێت لە کۆلاجین و تۆڕێک ڕیشاڵی جیڕ و لاستیکی ،وە شوێنی دەمارە خانەکان و لوولە خوێنە بچوکەکان و ئارەقە ڕژێنەکانە ،وە شوێنی جێگیربوونی خانەکانی سەلکە مووە یان سیکڵدانۆچکەی موو.

✏چینی سێیەم کە ناودەبرێت بە (Hypodermis) یان (Subcutaneouse tissue)،ئەمەیان شوێنی لوولە خوێن و دەمارە گەورەکانن هەروەها شوێنێکی گرنگی ڕێکخستنی پلەی گەرمییە.

چۆن سووتاوی پۆلێن دەکرێت؟

□بنچینەی پۆلێنکردنی سووتاوی بەندە لەسەر قوڵیەکەی ، بەم شێوەیەی خوارەوە:

✏پلەی یەکەمی سووتاوی :(First Degree Burn) سووتانی ڕووکەشی سەرەوەی پێست یان صدحی ، سووتانەوە بەهۆی تیشکی خۆرەوە پۆلێن دەکرێت لەسەر پلەی یەکەمی سووتاوی، پلەی یەکەمی سوتاوی جیادەکرێتەوە بە بوونی(ئازار ، سووربونەوە ، ئاوساویەکی مامناوەندی ، وە پێست زۆر هەستیارە بۆ دەست لێدانی ئەو جێگەیە)،وە هۆکارێکی دیکە بۆ ڕوودانی پلەی یەکەمی سوتاوی بریتییە لە سوتان بەهۆی ئاوی گەرم ئەمەش زیاتر لە منداڵانی خوار تەمەن چوار ساڵ ، ئاوی گەرم لە پلەی گەرمی(٤٨.٨ (Cیان زیاتر مەترسی سوتان درووست دەکات بەتایبەت لە منداڵاندا، بەڵام پلەی یەکەمی سوتاوی پاش چەند ڕۆژێک چاکدەبێتەوە.

✏پلەی دووەمی سووتاوی : (Second Degree Burns) ئەم جۆرەیان قوڵترە ، هەروەها ئازاری زیاترە ، وە سووربونەوە ڕوودەدات ،هەوکردن ،هەروەها بڵق درووست دەبێت لە پێستەکەدا.

✏پلەی سێیەمی سووتاوی :(Third Degree Burns) ئەم جۆرەیان قوڵیەکەی زۆر زیاترە ، بە شێوەیەک هەموو چینەکانی پێست دەگرێتەوە ، کاریگەری دروست دەکات لەسەر مردنی خانەکانی ئەو جێگەیە ، لەبەرئەوەی زیان دەگەیەنێت بە لوولەی خوێن و تۆڕی دەمارە خانەی ئەو جێگەیە و تێکیان دەشکێنێت.

پلەی سووتاوییەکان جێگیر نییە ، چونکە لەوانەیە دوای چەند کاتژمێرێکی کەم پلەی یەکەمی سووتاوی بەرەو پلەی دووەمی سووتاوی بڕوات،وەک ئەوەی کە سووتان بەهۆی تیشکی خۆرەوە دواتر بڵق بکات ، هەروەها بە هەمان شێوە پلەی دووەمی سووتاوی لەوانەیە تەشەنە بکات و گەشە بکات بۆ پلەی سێیەمی سووتاوی، وە بێ گوێدانە پلەکانی

سووتاوی هەوکردن و کۆبوونەوەی شلە ماددە لە دەوری زامەکە ڕوودەدات.
وە دەبێت تێبینی ئەوە بکەین کە پێست وەک هێڵی بەرگری یەکەمە لە دژی هەوکردن بەهۆی ووردە زیندە نامۆکانەوە .لەبەرئەوەی سووتاوی پێست تێکدەشکێنێت بۆیە مەترسی ڕوودانی هەوکردن و التهابات لەو جێگەیە و دەوروبەری لەشدا ئەگەری ڕوودانی هەیە، ئەوەی گرنگە تەنها چینی دەرەوەی پێست توانای نوێبونەوەی خۆی هەیە. وە سووتاوی بە قوڵیەکی زۆری بەرفراوان لەوانەیە بۆ ماوەیەکی زۆر بە برینداری و زامداری بمێنێتەوە ئەمەش ڕێدەگرێت لە گەڕانەوەی پێستی ئەو جێگەیە بۆ فرمانی ئاسایی خۆی.

✏ڕێژەی سەدی سوتاوی بەپێی شوێنە جیاوازەکانی لەش

سەرباری قوڵی سوتاویەکە کە لەبەشی دووەم باسمان کرد، کۆی گشتی ئەو ڕوبەرەی سوتاویەکەی تێدا ڕویداوە گرنگە بیزانین.
سووتاوی پێوانە دەکرێت بە ڕێژەی سەدی (%) ئەو ڕوبەرەی کە سوتاویەکەی تێدا ڕویداوە،کە زۆرجار ئەم یاسایە بەکاردێت **(Rule of nines).**
ڕێژەی سەدی سوتاویەکان بەپێی بەشە جیاوازەکانی لەش بۆ کەسێکی پێگەیشتوو:**(Adult)**

✏ناوچەی سەر = ٩%

✏سنگ = ٩%

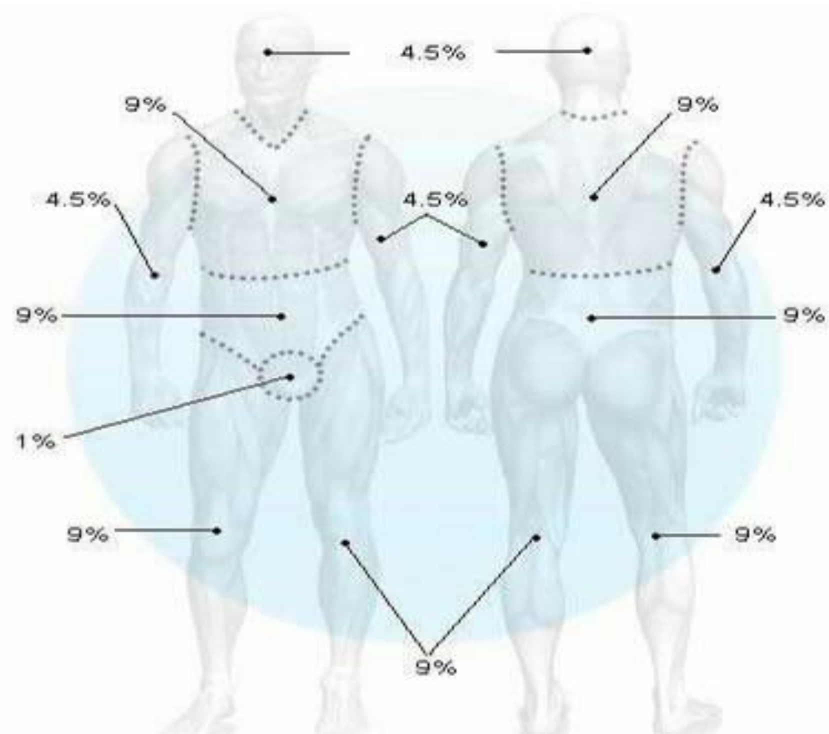
✏سک = ٩%

✏بەشی سەرەوە و ناوەڕاست و خوارەوەی پشت لەگەڵ سمت = ١٨%

✏هەریەک لە دەستەکان = ٩% واتە (بەشی پێشەوەی ٤.٥% وە بەشی دواوەی ٤.٥%).

✏هەر لەپی دەستێک = ١%

✏هەر قاچێک = ١٨% واتە (بەشی پێشەوەی ٩% ، وە بەشی دواوەی ٩%.)
بۆ نموونە ئەگەر هەردوو قاچ سووتابێت ، ئەوا (١٨% * ٢ =٣٦%.)
هەروەها سەرەوەی ڕان (١%) وە ئەگەر سنگ و سک سوتابێت ئەوا ڕێژەی سووتاویەکە لە ٥٥% ی گرتۆتەوە.
ئەم یاسا و پێوانەیە تەنها پلەی دووەم و سێیەمی سووتاوی دەگرێتەوە، لە کاتێکدا پلەی یەکەمی سووتان بە ئازارە بەڵام توانای جێبەجێکردنی فرمانی هەیە بە مانەوەو ڕێکخستنی پلەی گەرمی.



***ئەگەر ڕێژەی سووتاوی زیاتر بوو لە (%٢٠ - %٢٥) ئەوا لەوانەیە شلەو فلودی گرنگ لەدەست بدات ، وە حاڵەتی شۆک (Shock) ڕوودەدات ئەگەر فلودی پێویست وەرنەگرێت و جێگەی نەگرێتەوە لە ڕێگەی کانولاوە، وە دەبێت ئەو ڕاستیە بزانین هەتا ڕووبەری ڕووی سوتاویەکە زیادبکات ، ئەوا مەترسی ڕوودانی مردنیش زیاددەکات.**
بۆیە ئەگەر کەسێک ڕێژەی سووتاوی لە %٢٠ کەمتر بێت ئەوا زۆر مەترسیدار نییە ، بەڵام ئەگەر ڕێژەی سووتاوی زیاتر بوو لە %٥٠ ئەوا مەترسییەکی گرنگی لەسەرە ، ڕێژەی ئەم مەترسیەش دەوەستێتە سەر هەندێک فاکتەر لەوانە : بوونی حاڵەتی تەندروستی یان نەخۆشی ، هەروەها تەمەنی کەسەکە.(Age)

شوێن و جێگەی سووتاویەکە لە لەشدا گرنگی چییە؟

شوێن و جێگەی سووتاویەکە لە لەشدا گرنگە و جێگای بایەخە بزانین ، بەم شێوەیە..
ئەگەر سوتاویەکە ڕووی دەم و چاو و لوت و دەم یان ملی گرتبویەوە ئەوا مەترسی درووست دەکات لەسەر سیستمی هەناسەدان و هەڵمژین بەهۆی هەڵئاوسان و درووستبونی هەوکردن کە دەبێتە هۆی ڕوودانی کێشەی هەناسەدان.
ئەگەر سووتانەکە سنگی گرتبێتەوە ئەوا کێشە درووست دەکات بۆ جوڵەی دیواری شانەکانی ئەو جێگەیە لەکاتی هەناسەدان ، ئەمەش وادەکات کرداری جوڵەی سنگ لەکاتی هەناسەدان بە تەواوەتی ڕوونەدات.
ئەگەر سووتان ڕوویدات لە قۆڵ و قاچ وپەنجەکانی دەست و پێ ، ئەگەر سووتاوییەکە قوڵ بێت و قورس بێت ئەوا کێشە درووست دەکات لە پێداڕۆشتنی خوێن وە مەترسی درووستدەکات لە بەردەوامی فرمان لەو جێگەیە.

**سووتانی ئەو شوێنانەی لەش کە چەمانەوە تێیدا ڕوودەدات و لۆچن وەک لەپی دەست و دواوەی ئەژنۆ و دەمو چاو هەروەها سەرەوەی ڕان...
ئەمانە پێویستیان بە چاودێری و ئاگاداربوونی تایبەتمەندە، چونکە پێستی ئەو جێگەیە لەوانەیە کورت بێتەوە و وە ڕێگری بکات لە جووڵەی تەواوەتی و نوشتانەوە لەو جێگەیەدا.**

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ سووتاوی

First aid for Burns

یەکەم / بۆ سووتاوی زۆر و گەورە، واتە (پلەی دووەم و سێیەمی سووتاوی(

✏یەکەم جار کەسەکە دووربخەرەوە لە شوێنی سووتانەکە یان ڕووداوەکە.

✏هەر پارچەیەک یان هەر ماددەیەکی سووتاوی پێوە بێت کەسەکە لێی دووربخەرەوە.

✏ئەگەر پێویستی کرد پەیوەندی بکە بە یەکەی ئیمیرجێنسی.

✏لە شوێنێکی سەلامەت کەسەکە دابنێ و هەوڵبدە پارێزگاری لە پلەی گەرمی وونبووی بکەیت.

✏بە پارچەیەکی خاوێن ئەو جێگەیە پاکبکەوە ئەگەر لەبەردەستدا هەبوو.

✏ئاوی سارد بەکار مەهێنە بۆ کەسە سووتاوەکە ، چوونکە بۆ کەسێک سووتاویەکەی زۆربێت ئەوا شلەو فلودی لێدەڕوات و پلەی گەرمی دادەبەزێت ، بۆیە ئاوە ساردەکەش زیاتر پلەی گەرمی دێنێتە خوار.

✏ئەگەر سوتاویەکە ڕووی دەم و چاو و دەست و قاچەکان بوو ئەوا دەبێت ووردتر بین و گرنگیەکی زیاتری پێبدەین.

Electrical Burns

سوتان بەهۆی تەزووی کارەباوە

ئەم جۆرەیان زۆر جار مەترسیدارە ,
کە دەکرێت زیانەکانی تەنها لە ناوەوەی لەش ڕوو بدات ، لەبەر ئەوەی خانەکانی لەش بۆخۆیان بە سروشتی پەیوەندی کارەباییان لە نێواندا هەیە ئەو پەیوەندیە دەبێتە هۆی خێرا و زوو گواستنەوەی کارەباکە بەناو خانەکانی لەش و زیان گەیاندن بە خانەکان و لەش
کاتێک تەزووی کارەبا دەگوازرێتەوە بە ئاسانی بە ناو خانە و شانەکانی لەشدا کاتێک کە دەمارە خانەکان و ماسوولکە خانەکان وەک وایەرێکی گوێزەرەوە کار دەکەن بۆ گواستنەوەی وە تێکدەشکێن.
بەمەش کاتێک تێکشکانی ماسوولکە گرنگەکان ڕوویدا و ڕیشاڵی ماسولکەی زیانی بەرکەوت ، ماددەی کیمیایی دەردەدرێتە ناو جۆگەی خوێن دەبێتە هۆی نا هاوسەنگی و شێواوی لە ئەلیکترۆلایتەکان کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕوودانی عجزی گورچیلەکان.

سووتان بەهۆی ماددەی کیمیاییەوە
Chemical Burns

ئەم جۆرە سوتانەیان کاتێک ڕوودەدات کە ماددەیەکی کیمیایی بڕژێت بە لەشدا و بەرکەوتە و کارلێک ڕوو‌بدات و ببێتە هۆی درووستبونی گەرمی.

سوتان بەهۆی ماددەی کیمییایەوە پۆلێندەکرێت بەپێی ڕێژەی PHیان ترشێتی..

بۆ نموونە ئەو ماددانەی کە PH ی کەمترە لە ٧ واتە ترشن ، وەک ترشی ئەسیتیک و ترشی هایدرۆکلۆریک....

وە ئەو ماددانەی کە PH ی زیاترە لە ٧ واتە تفتن ، کە باوترین ماددەیان لە ناوماڵدا بریتییە لە ئەمۆنیا...

ئەمانە زۆرجار بەرکەوتەی کیمییای درووست دەکەن لەگەڵ لەشدا و کارلێک ڕوودەدات...

سـۆنەر (Ultrasound)

سـۆنەر (Ultrasound)چییە ؟

سۆنەر یان Ultrasound هەروەها پێشی دەڵێن : Sonogram بریتییە لە فەحسێکی پزیشکی ئەنجامدەدرێت بە بەکارهێنانی شەپۆلی دەنگی بەرز بۆ بینین و پیشاندانی ئەندام و پێکهاتەکانی ناوەوەی لەش ، وە دیاریکردنی حاڵەت و کێشەی تەندروستی لەو ئەندامانەدا ئەگەر هەبێت.



سۆنەر بۆ چ مەبەستێک بەکاردێت ؟

دکتۆری پسپۆڕ بەکاریدێنێت بۆ بینینی دڵ و لوولە خوێنەکان بە بەکارهێنانی Echo)، سۆنەری تایبەت بە دڵ) ، هەروەها گورچیلە و جگەر و ئەندامەکانی دیکە... ، هەروەها لە ماوەی قۆناغی دووگیانی بە کاردێت بۆ بینینی کۆرپەلە (Fetus) ، سۆنەر وەک ئەشیعە (X-ray) نییە چونکە تیشکدانی نییە ، لەبەر ئەم هۆکارەیە کە بۆ بینینی گەشەی منداڵ بەکاردێت لە ماوەی قۆناغی دووگیانیدا ، هەروەها ئەگەر ئازار یان ئاوساوی یان هەر حاڵەتێکی دیکە هەبێت لە ئۆرگان و ئەندامەکانی ناوەوەی لەشدا ئەوا زۆرجار سۆنەر بەکاردێت بۆ پشکنینی ئەو حاڵەتانە.
سۆنەر بەکاردێت بۆ پشکنینی ئەم بەش و ئەندامانەی لەش : (میزەڵدان ، مێشک لە منداڵاندا ، چاوەکان ، زراو ، گورچیلە ، جگەر ، پەنکریاس ، سپڵ ، منداڵدان ، لوولە خوێنەکان ، ڕژێنی غوددە ،..)
لە ماوەی فەحسی سۆنەردا کەسەکە پاڵدەکەوێت لەسەر جێگایەک دکتۆرەکە ئامێرێک دەجوڵێنێت بەسەر بەشەکانی لەشدا بەو ئامێرە دەڵێین (Transducer)، ئەو ئامێرە (Transducer) شەپۆلی دەنگەکە دابەش دەکات و بازدەدات و تێپەڕ دەبێت بۆ شانەکانی ناوەوەی لەش ، هەروەها ئەو ئامێرە (Transducer) شەپۆلە دەنگیە گەڕاوەکە دەگرێت ، ئامێری سۆنەرەکە وێنەیەک درووست دەکات لەو شەپۆلە دەنگیانە.

ڕەنگی جیاواز لە وێنەی سۆنەردا ئاماژەن بۆچی؟

زۆربەی وێنەی فەحسی سۆنەر بەشێوەی ڕەش و سپیە (Black & White)، بەڵام دەتوانیت جیاوازی بکەی لە سێبەری ئەو ڕەنگە ڕەش و سپییەی کە لە وێنەکەدا هەیە ، بە شێوەیەک ڕەنگەکە جیاواز دەبێت و دەگۆڕێت بەپێی جیاوازی لە چڕی ئەو ناوەندەی کە دەنگەکەی پێدا تێپەڕدەبێت بەم شێوەیەی خوارەوە:

✏ئەگەر خانە یان شانەیەکی ڕەق بێت وەک ئێسک (Bone)ئەوا لە وێنەکەدا بە شێوەی سپی (White) دەردەکەوێت ، لەبەرئەوەی ڕوی دەرەوەی بەرپەرچی دەنگەکە زیاتر دەداتەوە ، سەیری وێنەی ژمارە (١) بکە.

✏ئەگەر شانەیەک بێت پێکهاتەی شلە ماددەی زۆربێت وەک منداڵدان (Uterus)ئەوا بەشێوەی تاریک دەردەکەوێت (Dark) ، دووبارە سەیری وێنەی ژمارە (١) بکە.

✏وێنەی سۆنەر بەشێوەیەکی باش ئیش ناکات لەسەر ناوەندی گاز ، لەبەرئەوە ئەو ئەندامەی کە پڕبێت لە هەوا و گاز وەک سییەکان (Lungs)ئەوا بەشێوەیەکی گشتی بە سۆنەر پشکنین و تشخیصی پێناکرێت.

□ئەو نوسین و ژمارانەی لە بەشی سەرەوەی سۆنەردا هەیە ئاماژەیە بۆچی؟

زۆربەی نەخۆشخانەکان و سەنتەرەکانی پشکنینی سۆنەر بۆشاییەک بەکاردێنن لە سەرەوەی وێنەکەدا بۆ چەند مەبەستێک وەک ناوی کەسەکە و نیشاندانی ژمارەی نەخۆشخانە و چەند داتایەکی دیکە کە ئەمانە هیچ پەیوەندییەکیان نییە بە گرنگی پشکنینەکەوە بۆیە دەتوانین هیچ حسابێکیان بۆ نەکەین و گرنگ نین.

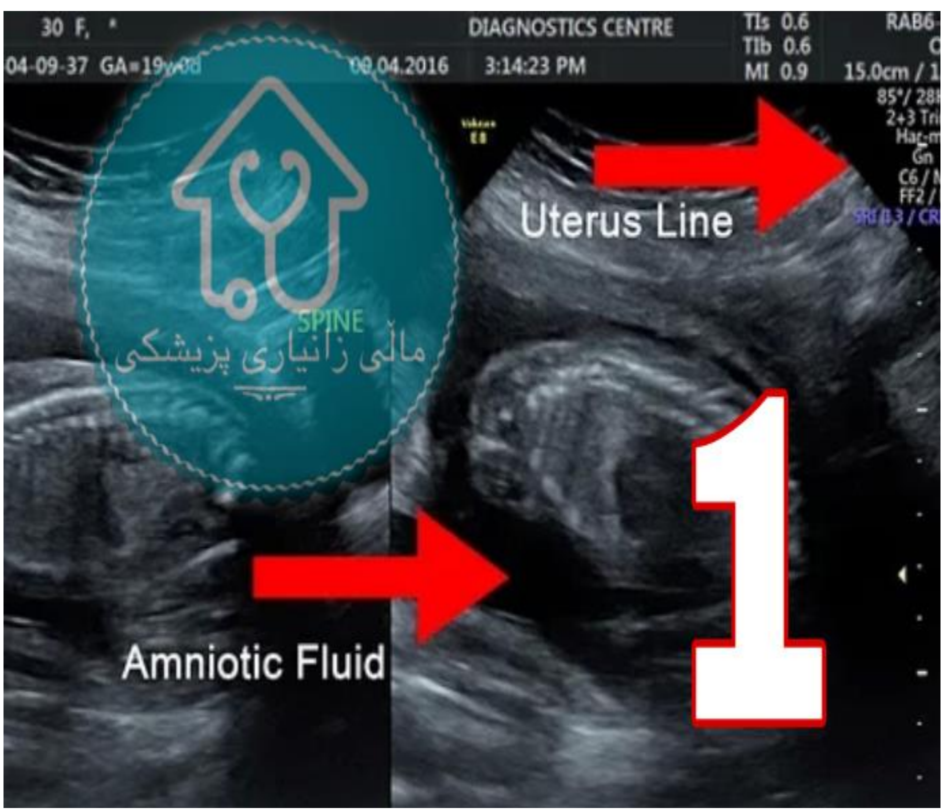
چۆن ڕوبەری منداڵدان و دیاریدەکرێت لە کاتی دووگیانیدا ؟

دەتوانین بەشی دەرەوەی منداڵدان دیارییبکەین لە وێنەی سۆنەردا بە دۆزینەوەی هێڵێکی ڕەنگ سپی یان خۆڵەمێشییەکی ڕوناک لە لێواری وێنەی سۆنەرەکە ، بەڵام تەنها کاتێک کە ناوەوەی ئەو هێڵە ڕووبەرێکی ڕەنگ ڕەش بێت کە ئەوەش بریتییە لە شلەی نێو منداڵدان (amniotic fluid)، ئەگەر بیرتان بێت لە بەشی دووەم باسی ئەوەمان کرد کە ئەگەر شانەیەک بێت پێکهاتەی شلە ماددەی زۆربێت ئەوا بەشێوەی تاریک دەردەکەوێت (Dark) ، بەڵام ئەوە بزانە کە لێوار و قەراغی منداڵدان

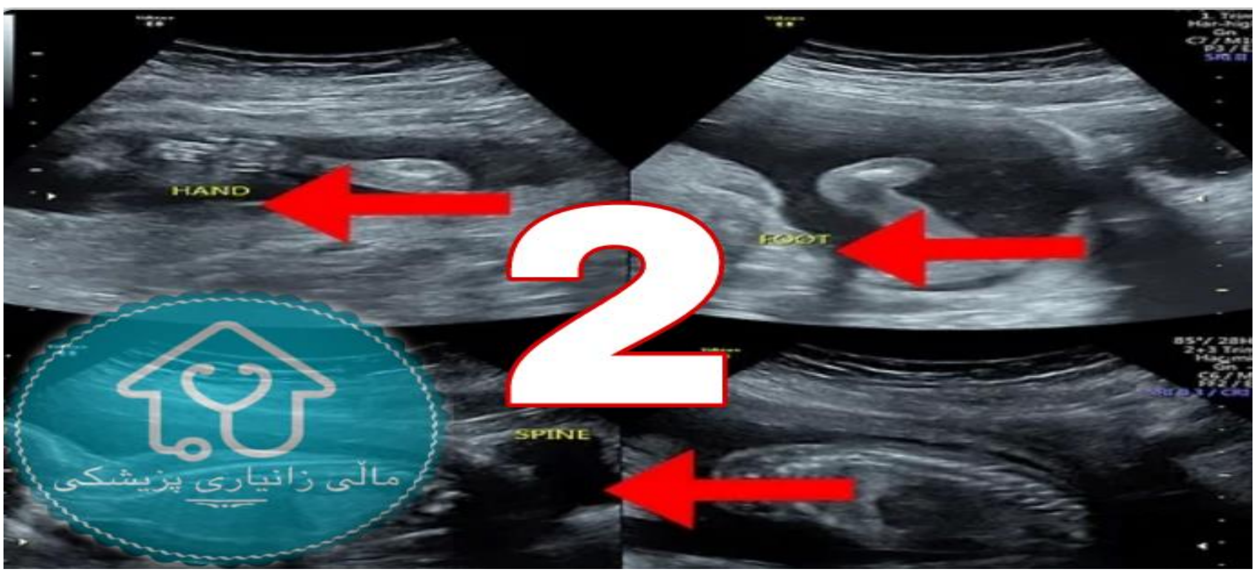
لەوانەیە کۆی گشتی هەموو وێنەکە نەگرێتەوە چونکە لەوانەیە ئەو کەسەی سۆنەرەکە دەگرێت (پسپۆڕەکە) شوێنی ئەو ئامێرەی کە دایدەنێ لەسەر سکی کەسەکە (Transducer) لە ناوەند داینەنێت ،بۆیە ئەگەر تەنها لە لایەک یان دوولای وێنەکەوە ڕەنگی سپی یان خۆڵەمێشیەکی ڕوناک بینرا ئەوا دەشێت ئەوە دیوی دەرەوەی منداڵدان بێت .

✏دیاریکردن و بینینی منداڵەکە لە ناو منداڵداندا:

منداڵەکەش زۆرجار ڕەنگێکی خۆڵەمێشی یان نزیک سپی دەنوێنێت لە ناو وێنەی سۆنەردا کە شوێنەکەی لەناو شلەی نێو منداڵداندایە (amniotic fluid)وەک ووتمان ئەم فلودە ڕوبەرێکی تاریک ئەنوێنێت لەناو منداڵداندا ، سەیری وێنەی ژمارە (١) بکەن..



ئەو ووردەکاری و گۆڕانکاریانەی کە دەیبینی لە ناو وێنەی سۆنەرەکەدا پشت دەبەستێت بە قۆناغ و ماوەی دووگیانییەکە ، بۆ نموونە : لەماوەی ٨ هەفتەیدا منداڵەکە شێوەیەک دەنوێنێت ، وە لە ماوەی ١٢ هەفتەی قۆناغی دووگیانیدا لەوانەیە تەنها توانای ناسینەوە و دیاریکردنی سەری منداڵەکەت هەبێت ، ئەمە لە کاتێکدا کە لەماوەی ٢٠ هەفتەییدا لەوانەیە توانایی دیاریکردن و بینینی بڕبڕەکان و دەست و قاچ و دڵ و چاوی منداڵەکەت هەبێت، سەیری وێنەی ژمارە (٢) بکەن..



لە دەوروبەری ١٨ ـ ٢٠ هەفتەییدا ئەوا دەتوانیت چاودێری گەشەی منداڵەکە بکەی لە سۆنەردا وە دیاریکردنی هەر کێشە و حاڵەتێک ئەگەر هەبێت ، هەروەها تێبینی کردنی ڕەگەزی منداڵەکە لەم ماوەیەدایە.

لە سۆنەردا چۆن وێنەکە دەگرێت ؟

دەستەواژەی سۆنەر یان Ultrasound ئاماژەیە بۆ ئەو دەنگەی کە مرۆڤ توانای بیستنی ئەو لەرەلەرەی نییە. (Frequency) کاتێک بۆ پشکنین و تشخیص بەکاری دێنین ئەوا لەرەلەری دەنگەکە لەنێوان ٢ ـ

MHZ ١٨ مێگا هێرتزدایە ، هەتا فریکوینسی دەنگەکە بەرزتر بێت ئەوا وێنەیەکی کوالیتی بەرزترمان نیشان دەدات بەڵام بەخێراتر و یەکسەری هەڵدەمژرێت لەلایەن پێست و شانەکانی دیکە بۆیە ناتوانێت بڵاوبێتەوە بە قوڵی وەک ئەوەی لە فریکوینسی نزمدا هەیە ، لەبەرئەوە ئەگەر دەنگەکە فریکوینسی نزمتر بێت ئەوا قوڵتر دەڕوات بەڵام کوالیتی وێنەکە زۆر باش نابێت.

بۆ نموونە کاتێک دەنگەکە بڕوات بە ناو خوێندا لە ژوورەکانی دڵدا کە گەیشتە زمانەکانی دڵ و بوو بە ڕێگرێک ئەوا دەنگ دەتاتەوە یان دەگەڕێتەوە دواوە لەو کاتەدا وێنەکە درووستدەبێت، یان ئەگەر نموونەیەکی دیکە باس بکەین ئەگەر بۆ زراو بەکاریبهێنین ئەوا دەنگەکە ڕاستەوخۆ دەڕوات ئەگەر هیچ بەردێکی زراو بوونی نەبێت بەڵام ئەگەر بەردی زراو هەبێت ئەوا دەنگەکە دەگەڕێتەوە و وێنەکە لەوکاتەدا درووستدەبێت.

✏سۆنەر بەکاردێت بۆ دیاریکردنی هەوکردنی زرا و بەردی زراو ، هەروەها لەکاتی هەوکردن و هەڵئاوسانی ڕیخۆڵە کوێرەشدا بەکاردێت بۆ پشکنین ، بەڵام بوونی گاز و چەوری لە ڕیخۆڵەکان زۆرجار دەبێتە هۆی بلۆککردنی شەپۆلی دەنگەکە و پشکنینەکە قورستر دەکات .

✏بەکارهێنانی سۆنەر بۆ منداڵی بچووک:

لە منداڵی بچوکدا سۆنەر بەکاردێت بە دانانی ئامێرەکە لەسەر بەشێکی سەری منداڵەکە ، دەتوانین پشکنینی هەر حاڵەتێکی نائاسایی بکەین کە لە مێشکیدا هەبێت.

✏هەروەها سۆنەر لە بواری بەنجکردنیشدا بەکاردێت وەک ڕێبەرییەک کاتێک دکتۆری بەنجەکە دەرزیەک لە دەرمانی سڕکردن دەدات لەنزیک شوێنێک کە دەمارە خانەیەی لێبێت.Nerve

✏لەحاڵەتی تەواری و ئیمێرجینسیشدا بەکاردێ بۆ چەندەها حاڵەت وەک لەکاتی ڕوودانی حادسەیەکی قورسدا ، هەروەها کۆبونەوەی فلود لەدەوری دڵ ..هتد..

سـۆنــەری دڵ
Echocardiography...

ئەم فەحسە بەكاردێت بۆ زانینی چۆنێتی ئیشكردنی ماسوولكە خانەكانی دڵ بۆ پاڵنان و پەمپكردنی خوێن بۆ بەشە جیاوازەكانی لەش ، بەزۆری بەكاردێت بۆ دیاریكردن و پشكنین لەكاتی كەم ڕۆشتنی خوێن لە لوولەخوێنەكانی دڵ بەهۆی تەسكبوونەوەیان.

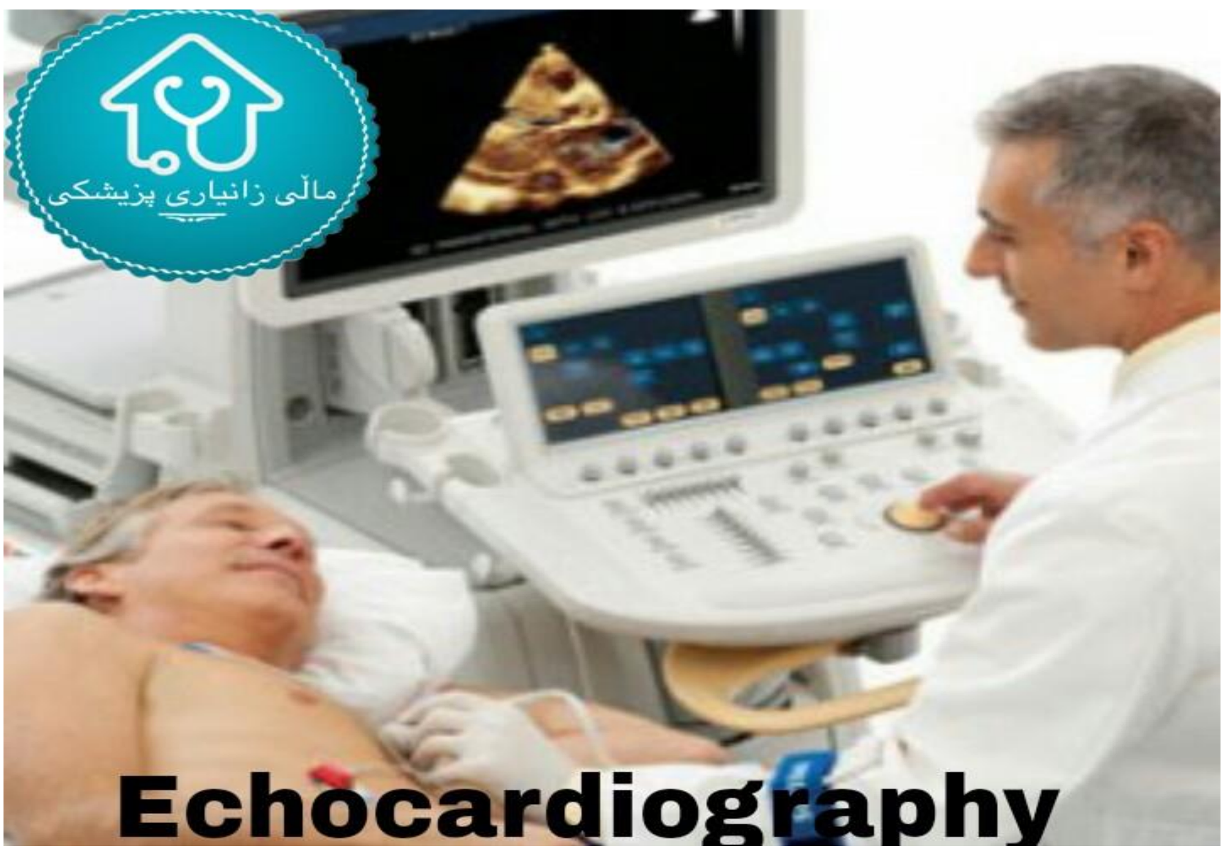
چۆنێتی ئەنجامدان و تەكنیكی ئەم فەحسە لەكاتی ڕێست :
تەكنیكی ئەنجامدانی وا پێویستە كە كەسەكە لەسەر لای چەپ پاڵبكەوێت و دەستی چەپی بێنێتە دەر ، پاشان ئامێرێكی بچووک كە ناودەبرێت نە (transducer)لەسەر سنگی ڕادەگیرێت و دەجوڵێنرێت كە بۆ تێگەشتن بە نزیكەیی وەک ماوسی كۆمپیوتەر وایە ، هەروەها لەكاتی ئەنجامدانیدا جێڵێكی تایبەت بەكاردێت بۆ ئەوەی ئەو شەپۆلانە بەشێوەیەكی باش بگات بە دڵ و ژوورەكانی دڵ.

لە زۆربەی حاڵەت و كەیسەكاندا وا پێویست دەكات كەسەكە بۆماوەی ٥ بۆ ١٠ دەقیقە بڕوات یان لەسەر ئامێری بایسكیل ئەمەش ڕێژەكەی بەپێی تەمەنی كەسەكە ، پاشان دكتۆرەكە ئاماژە بە ڕاگرتن و وەستان لەو كردارە دەكات كاتێک:

-كاتێک لێدانی دڵ گەیشتە ئەو رادەیەی كە دكتۆر ئامانجییەتی كە ئاساییانە زیادبوونی لێدانی دڵە.
-یان كاتێک ماندوو بویت لە دووبارەكردنەوەی ئەو كردارە.
-ئەگەر ئازاری سنگ یان گۆڕانكاری لە پەستانی خوێن ڕوویدا
ئەگەر كەسەكە توانای ئەو وەرزشكردنەی نەبوو ئەوا دەرمانێكی پێدەدرێت لەڕێگەی خوێنهێنەر (Vein) ، وەک دەرمانی Dobutamine ،ئەم دەرمانە لێدانی دڵ خێراتر و قورستر دەكات بە هەمان شێوەی ئەو كاتەی كە وەرزشەكە دەكەیت.

پێویستە پەستانی خوێن و ریتمی دڵ (ڕێكی و ناڕێكی لێدانی دڵ)

چاودێری و مۆنییەر بکرێت لەکاتی ئەنجامدانی ئەم کردارەدا.
زۆرینەی ئەو وێنەیەی لە سۆنەری دڵ کە دەگیرێت لەو کاتەدایە کە لێدانی دڵ زیاد دەبێت یان ئەو کاتەی کە دەگاتە لووتکە ، واتە وێنەکە درووست دەبێت لەکاتێکدا کە هەر خانەیەک لە ماسوولکەخانەکانی دڵ بەباشی ئیش نەکەن لەوکاتەی لێدانی دڵ زیاد دەبێت ، ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە بەشێک لە خانەکانی دڵ بەباشی ئۆکسجینی پێویستی پێناگات بەهۆی تەسکبوونەوە یان گیرانی لوولە خوێنەکان.



سیستمی بەرگری لەش Immune System



سیستمی بەرگری بریتییە لە هێڵی بەرگری لەش لە دژی زیندەوەرە نامۆ و زیان بەخشەکان کە دێنە لەشەوە ،ئەو ماددە نامۆیانەش بەکتریا بێت یان ڤایرۆس یان هەر زیندە نامۆیەکی دیکە بێت، ئەم بەرگریەش بە زنجیرەیەک هەنگا و قۆناغ تێپەڕدەبێت کە پێی دەڵێین وەڵامدانەوەی بەرگری ، بەشێوەیەک کە بەرگری لەش هێرش دەکاتە سەر ئەو

زیندەوەرە نامۆیەی کە دێتە لەش و هۆکارە بۆ نەخۆشی.
سیستمی بەرگری لەش پێکدێت لە تۆڕێک لە خانە و شانە و ئەندامەکان، کە پێکەوە کاردەکەن بۆ پاراستنی لەش ، یەکێک لەو خانە گرنگە بەشداربوانە بریتییە لە خڕۆکە سپییەکانی خوێن White blood cells هەروەها پێشی دەوترێت Leukocytes ، کە بە دوو شێوەی بنچینەیی هەیە پێکەوە کۆدەبنەوە بۆ تێکشکاندنی ئەو زیندە نامۆیەی دەبێتە هۆی نەخۆشی.
خڕۆلە سپییەکانی سیستمی بەرگری لەش (Leukocytes) بەرهەم دەهێنرێن و خەزندەکرێن لە چەندەها شوێنی جیاواز لە لەشدا لەوانە : سپڵSpleen ، مۆخی ئێسک ، لیمفەکان... ، لەبەر ئەم هۆکارە ناودەرێت بە لیمفە ئەندام ،سپڵ گەورەترینی لیمفە ئەندامەکانە شوێنەکەی لە لای چەپی لەشدایە لە ژێر پەراسوەکان لە سەروی گەدە خڕۆکە سپییەکانی تێدایە کە بەشدارن لە سیستمی بەرگری لەش،بەپێی لێکۆڵینەوەی ئاکادیمیای تەندروستی نێودەوڵەتی سپڵ بەشدارە لە کۆنترۆڵکردنی بڕی خوێن لە لەشدا . هەروەها خڕۆکە سپییەکان کۆمەڵە دەبن لەگەڵ شانەکانی لیمف لە هەموو شوێنێکی لەشدا ، خڕۆکە سپییەکان بڵاو دەبنەوە بە لەشدا لە نێوان ئەندامەکاندا لە ڕێگەی لیمفە لوولەکان و بۆریە خوێنەکان ، بەم ڕێگەیە سیستمی بەرگری لەش ئیش دەکات بەشێوەیەکی ڕێکخراوەیی بۆ پاراستنی لەش لە هەر میکرۆب و زیندە نامۆیەک کە بێتە لەشەوە و ببێتە هۆی دروستبونی کێشە و نەخۆشی.
دوو جۆری بنچینەی لە خڕۆکە سپییەکانی سیستمی بەرگری لەش هەیە:
-خانە قەپگرەکان : (Phagocytes) ئەو خانانەن کە میکرۆبە هێرشبەرەکە قووتدەدەن.
-لیمفە خانەکان : (Lymphocytes) ئەم خانانە بیرخەرەوەی لەشن وا لە لەش دەکەن کە ئەو زیندەوەرە نامۆیەی پێشتر هاتۆتە لەش بیناسێتەوە و تێکی بشکێنێت.
ژمارەیەکی جیاواز لە خانەکان لە جۆری قەپگرەکانن ، باوترین جۆریان بریتییە لە neutrophil ، بەتایبەتی شەڕدەکات لەگەڵ بەکتریا و

بەرەنگاری دەبێتەوە ، بۆیە کاتێک دکتۆر گومانی هەبوو کە نەخۆشێک توشی التهابات بووە بەهۆی بەکتریاوە ئەوا لە فەحسی خوێندا دەبینێت کە ژمارەی neutrophil بەرزبۆتەوە ، جۆری دیکەی جیاواز هەن لە خانە قەپگرەگان کە وا لەلەش دەکەن وەڵامدانەوە دروست بکەن بۆ جۆری تایبەت لە میکرۆب و ماددەی نامۆ.

خانەکانی لیمف Lymphocytes ئەمانەش دوو جۆر خانەن ئەوانیش خانەکانی B و خانەکانی T ، لەبەر ئەوەی زیاتر ئاڵۆز نەبێت بابەتەکە باسی چۆنێتی ئیشکردنی ئەو دوو جۆرە خانەیە ناکەم ، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە ئەمانیش ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە سیستمی بەرگری لەشدا.

تێکچونەکانی سیستمی بەرگری لەش

Immunodeficincy disorder

ئەم جۆرەیان ڕوودەدات کاتێک بەشێک لە سیستمی بەرگری لەش بەباشی توانای ئیشکردنی نییە ، وە هەندێ کەس لەگەڵ لەدایکبونیاندا ئەم حاڵەتەیان لەگەڵدایە کە ناودەبرێت بە سەرەتاییPrimary ، وە لەم کاتانەدا لەوانەیە هیچ نیشانەیەک دەرنەکەوێت هەتا قۆناغەکانی دیکەی ژیان ، بەڵام هەندێ کاتی دیکە بەهۆی نەخۆشی دیکە و هەوکردن یان دەرمانەوە ڕوودەدات کە ئەمەیام ناودەبرێت بە دووەمی. Secondary ئەم حاڵەتە کاردەکاتە سەر خانەکانی سیستمی بەرگری کە لیمفە خانەکانی Bو T هەروەها خانە قەپگرەکانیش کاریگەری دەکەوێتە سەر ، ئەمانە لە بەشی یەکەمدا باسمان کردن.

-2نەمانی بەرگری بەهۆی ڤایرۆسی HiV یان نەخۆشی ئایدز...
ئەمە بەهۆی ڤایرۆسی HiV ڕوودەدات کاتێک زۆر بە هێواشی و لەسەرخۆیی سیستمی بەرگری تێکدەشکێنێت ، کە هێرشدەکاتە سەر بەشێکی تایبەت لە سیستمی بەرگری لەش لە لیمفە خانەکان کە ناودەبرێت بە T-helper ، لەشی مرۆڤ بەبێ خانەکانی T-helper

توانایی نامێنێت بۆ بەرگریکردن لە وردە زیندەوەری نامۆی ئاسایش ، واتە بەرگری زۆر لاواز دەبێت بە نامانی ئەم خانانە، لەبەر ئەم هۆکارەیە کە ژیانی ئەو کەسانە دەکەوێتە مەترسییەوە کە نەخۆشی ئایدزیان لە گەڵدایە،وە منداڵی تازە لەدایکبوش مەترسی توشبونی هەیە بە ڤایرۆسی HiVبۆ ئەو دایکانەی کە هەڵگرن و لەگەڵیاندایە ئەمەش لەڕێگەی وێلاش لەماوەی پرۆسەی منداڵبوون یان لە ماوەی شیرپێدان.

هەروەها لە ڕێگەی جوتبونی نا شەرعی دەگوازرێتەوە هەروەها دەرزی مەوادی پیس بوو بەو ڤایرۆسە دەگوازرێتەوە.

✏لاوازبون و کەمبونەوەی بەرگری لەش بەهۆی دەرمان و چارەسەری پزیشکی: ئەم جۆرەیان کاتێک ڕوودەدات کە ئەو دەرمان و چارەسەرە کیمییایەی کە بەکاری دێنێت هەندێ جار تەنها میکرۆبە هێرشبەرەکە لەناو نابات بەڵکوو هێرش دەباتە سەر خانەی ئاسایش ، بۆ نموونە چارەسەری کیمیایی بۆ شێرپەنجە تەنها هێرش نابەتە سەر خانە شێرپەنجەییەکە بەڵکو خانەی دیکەی ئاسایی لە سیستمی بەرگری لەش زیانی بەردەکەوێت بۆ نمونە خانەکانی بەرگری لە مۆخی ئێسک.

✏جۆرێکی دیکەی تێکچونەکان کاتێک ڕوودەدات کە سیستمی بەرگری لەش بە هەڵە هێرش دەکاتە سەر خانە ئاساییەکانی لەش کە بەم حاڵەتە دەڵێین , Autoimmune disorders نمونە لەسەر نەخۆشی بەهۆی ئەم حاڵەتەوە ، بریتییە لە lupus کە تێیدا کاریگەری دەکاتە سەر ئازاری ماسوولکە و جومگەکان، هەروەها حاڵەتێکی کە بریتییە لە Sclerodermaکە تێیدا دەبێتە هۆی هەوکردن و تێکشکانی پێست و جومگەکان و ئۆرگان و ئەندامەکانی ناوەوە.

بەهیوای تەندروستییەکی باش .....

ئەم کتێبە کتێبی ژمارە چوارەم بوو لە بەرهەمی پەیج و گرووپی (ماڵی زانیاری پزیشکی)......



#ماڵی_زانیاری_پزیشکی

......٢٠١٧/١٢/٢٣

#AMO>>>